

Herbstprogramm – bleib fit – mach mit!!!

Wir freuen uns, euch wieder unser allseits beliebtes Bewegungs - Herbstprogramm anbieten zu können. Sollte es dennoch zu Änderungen kommen, werden wir es rechtzeitig im Veranstaltungskalender unter sulzberg.at bekannt geben.

Fit und Gesund – bis ins hohe Alter

Wir treffen uns wieder jeden Montag um 13.30 Uhr im kleinen Saal im Haus zur Marienlinde, um uns körperlich und geistig fit zu halten. Bei uns wird viel gelacht und das gemeinsame Einkehren kommt auch nicht zu kurz!

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Angesprochen sind alle Männer und Frauen ab 60+.

Beginn: Montag, den 3.Oktober 2022 um 13.30 – 14.30 Uhr
Treffpunkt: im kleinen Saal / Haus zur Marienlinde
Leitung: Annemarie Berkmann Tel. 0664 7893599

Yoga mit Barbara

Mein Name ist Barbara Wirleitner, seit Herbst 2021 leite ich den YogaRaum 47°30`N in Langen. Als zertifizierte Inside - Yoga Lehrerin leite ich euch durch abwechslungsreiche Einheiten mit Fokus auf eine gesunde Ausführung der Haltungen. Yoga aktiviert Muskeln, Gelenke und Bindegewebe. Gleichzeitig haben die Übungen eine lösende Wirkung auf Anspannungen, wirken harmonisierend und tragen zum emotionalen bei.

Beginn: Montag, den 3.Oktober 2022 um 19.30 – 20.45 Uhr
Treffpunkt: Turnsaal – Volksschule Sulzberg
Leitung: Barbara Wirleitner Tel. 0664 4023135

Nordic – WALKING – Treff

Bei regelmäßiger Bewegung verbessern und stärken wir die fünf motorischen Grundfähigkeiten. Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Besonders bei Überkreuzbewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, und mit der richtigen Dehnung vermeiden wir Verkürzungen der Muskulatur.

Also auf die Stöcke fertig los...

Beginn: Dienstag, den 4.Oktober 2022 um 8.00 – ca. 9.30 Uhr
Treffpunkt: Bäckerei Alber – Sulzberg
Leitung: Andrea Feurle Tel. 0664 7927744

Ganzkörpertraining mit Sportphysiotherapeut

Effektives Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe mit Sportphysiotherapeut und Chiropraktiker Andy Hammerer aus Langen. Ganz besonders Wert gelegt wird auf richtige Haltung und Ausrichtung. Die erste Stunde wird als Schnupperstunde angeboten. Bitte Turnmatte und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Dienstag, den 4. Oktober 2022 um 19.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Turnsaal – Volksschule Sulzberg
Leitung: Andreas Hammerer

Treffpunkt: TANZ

„Tanzen ab der Lebensmitte“

Hast du Lust, dich zu Musik aus aller Welt zu bewegen und zu tanzen? Mal ruhig, mal heiter, mal mitreißend, mal schwungvolle Tänze werden meist im Kreis, Line oder als Mixer getanzt. Tanzen fördert die Koordination und trainiert die Konzentration. Tanzen bedeutet Lebendigkeit, innere Lebensfreude und Energie.

Freue mich auf alle Wieder- und Neubegegnungen.

Beginn: Donnerstag, den 13. Oktober 2022 um 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt: Laurenzisaal
Leitung: Melitta Fehr Tel. 0664 4027662

Fit und Gesund – Paket mit Ossi und Andrea

Ein Gesundheitspaket für Junggebliebene. Ein Mix aus Kräftigung – und Dehnübungen, Spiel und Spaß. Übungen mit verschiedenen Materialien (Bälle, Seile, Musik, ...)

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Konzentration, Gleichgewicht, Reaktion, ... Bewegung macht bekanntlich in der Gruppe einfach mehr Spaß!

Beginn: Samstag, den 15. Oktober 2022 um 8.00 – 9.30 Uhr
Treffpunkt: Turnsaal – Volksschule Sulzberg
Leitung: Ossi und Andrea Feurle Tel. 0664 4504225

Wir vom Verein „Gesund und Fit“, freuen uns über viele gesundheitsbewusste Teilnehmer. Eine Mitgliedschaft in unserem Verein bringt euch Vorteile und Vergünstigungen bei unseren Angeboten.

Der Ausschuss von „Gesund und Fit“