

# EINLADUNG



## FIT-AGERS LEKTION UND *Advents-KAFI-TRÄFF*

Alle Teilnehmer/innen sind herzlich zum Advents-«Kafi-Träff» nach dem Training eingeladen.

*Donnerstag, 12. Dezember 2024*  
*08:30-09:30 Uhr FIT-AGERS Lektion mit Rita*

Anschliessend um 09:30 Uhr Advents-KAFI TRÄFF (freiwillig)

WIR FREUEN UNS AUF EUCH



SportGYM · Wallgrabenweg 13 · 4663 Aarburg · 062 791 41 30 · [info@sportgym.ch](mailto:info@sportgym.ch)

## Fit-Agers - Balance, Stärke und Beweglichkeit

Entdecke ein ganzheitliches Bewegungserlebnis in dieser effektiven Gruppenlektion, die speziell für reife Erwachsene entwickelt wurde. Diese Stunde kombiniert sanfte Yogaelemente mit gezielten Kraftübungen, Gleichgewichtstraining und Flexibilitätsübungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### Kursziele:

**Kraft:** Stärkung der Muskulatur für eine verbesserte Stabilität und Belastbarkeit im Alltag.

**Flexibilität:** Förderung der Beweglichkeit, um Verspannungen zu lösen und den Bewegungsradius zu erweitern.

**Gleichgewicht:** Übungen, die das Gleichgewicht schulen und das Sturzrisiko minimieren.

**Achtsamkeit und Entspannung:** Atemtechniken und sanfte Yogaelemente helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre körperliche Fitness in einem sicheren und unterstützenden Umfeld verbessern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – jede Übung wird individuell angepasst, damit alle Teilnehmer ihr eigenes Tempo finden können.

Lass Dich inspirieren, Deine Beweglichkeit und innere Stärke neu zu entdecken, während Du in einer angenehmen Gruppendynamik trainierst.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Neugier und Freude an Bewegung

Gönn Dir eine Auszeit für Körper und Geist!

**Unverbindliche Probelektion**  
jeden Dienstag oder Donnerstag,  
08:30 – 09:30 Uhr möglich