

# BEWEGUNG FÜR JEDES ALTER



## BODY WORKOUT

Sie möchten Ihre Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern? Starten Sie fit in den Tag und trainieren Sie Ihren gesamten Körper mit einem vielseitigen und variablen Kraft-Ausdauerprogramm.

## RÜCKEN FIT\*

Jeder Rücken braucht Bewegung, denn dadurch erhält er seine Kraft und Mobilität. Wohldosiertes Training in Kombination mit Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Neben zahlreichen Übungen wird Ihnen unsere Kursleitung viele Tipps für einen rückenschonenden Alltag zeigen und das dazugehörige Hintergrundwissen vermitteln.

## RUNDUM FIT\*

Sie möchten sportlich aktiv sein, aber Sie denken, Ihr Gewicht hindert Sie daran? Sie bewegen sich gerne aber manche Übungen können Sie weniger gut ausführen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Mit gezielten Übungen sind unsere Kursleitungen mit Ihnen sportlich aktiv, tun etwas für Ihre Gesundheit und haben in der Gruppe jede Menge Spaß.

## BAUCH-BEINE-PO

Lust auf ein kleines Workout? Bauch, Beine und Po-Übungen, die speziell auf diese Körperzonen abzielen, sind besonders beliebt. Sie straffen nicht nur die Figur, ganz nebenbei stärken einige von ihnen auch noch den Rücken. Mit Musik und viel Spaß werden Ihnen gezielte Übungen für einen Fettabbau bzw. Muskelaufbau gezeigt.



## AKTIV UND GESUND\* ÄLTER WERDEN

In diesem Kurs zeigen Ihnen unsere Kursleitungen wie Sie Ihre Muskelkraft, Beweglichkeit und Mobilität so gut wie möglich erhalten können. Durch einfache Bewegungen und gezielte Übungen z.B. zur Sturzprophylaxe wird Ihre Alltagsfähigkeit und Selbstständigkeit gefördert.


## BEBO FIT - FÜR FRAUEN\*

Für Frauen jeden Alters ist eine starke Beckenbodenmuskulatur unerlässlich. Unsere Abendkurse sind vor allem für Frauen gedacht, die Inkontinenz, Senkungsprobleme sowie Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Unsere Kursleitungen werden Ihnen mit gezielten Übungen gerne Hilfestellungen geben, um Ihren Beckenboden besser wahrnehmen, entlasten und reaktivieren zu können.

\*Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Arche Noah  
Frauen- und Elternzentrum

in Furth im Wald, Bad Kötzing & Cham

 Nähere Informationen zu unseren Kurszeiten und weitere Angebote finden Sie unter: [www.arche-noah-opf.de](http://www.arche-noah-opf.de)

 Furth im Wald 09973 | 805367 • Bad Kötzing 09941 | 4014490

