

# FIT

## im Alter mit dem Stuhl

Neues Angebot für Senioren und  
Menschen mit Bewegungseinschränkung

### 5-teiliger Schnupperkurs in Dielsdorf

Es braucht keine Vorkenntnisse

Ort:



Geerenstrasse 6  
8157 Dielsdorf  
(mit Lift im 1. Stock)

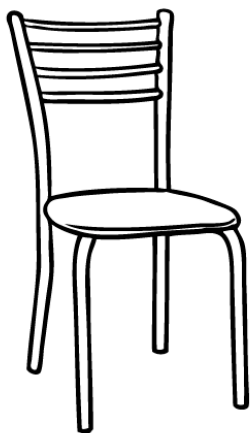
**Kursdaten:** Dienstag, 2. /9. /16. /23. / 30. Juni 2015  
14.00-15.00 Uhr

**Kursleiterin:** Corinne Obrist, ESA-Sportleiterin



Sanfte Bewegungen mit altersgerechten  
Übungen auf dem Stuhl

Wir helfen dir, den Herausforderungen des  
Lebens und des Alterns zu begegnen.



Geeignet für Menschen jeden Alters, besonders  
für ältere Menschen, die – mit Rücksicht auf ihre  
persönlichen Grenzen – dem Körper durch sanfte  
Bewegungen etwas Gutes tun und den Atem  
vertiefen möchten.

Durch das Üben von Entspannung, Atemübungen  
und Körperhaltungen werden der Energiefluss  
angeregt, die Beweglichkeit erhalten sowie die  
Muskelkraft und die Knochen gestärkt.  
Dies führt dich zu mehr Vitalität, Lebensfreude  
und Wohlbefinden.

**Um sich bewusst zu bewegen,  
ist man nie zu alt.**

**Trau dich!**

**Anmeldeschluss:** 28.05.2015

**Kurskosten:** Schnupperpreis komplett für  
5 Lektionen: 100.—  
Barzahlung am ersten Kurstag

**Mitnehmen:** bequeme Kleidung und die  
Motivation, sich etwas Gutes  
tun zu wollen

**Anmeldung an:** Christa Locher  
079 516 39 53  
christa@yogaschool.ch

Der Kurs wird ab 4 Anmeldungen durchgeführt.

Wir freuen uns auf dich!