



Gymnastik 65+*

- fördert die Vitalität
- steigert das Wohlbefinden
- verbessert die Körperhaltung
- verringert den Schmerz
- verbessert die Koordination
- stärkt die Muskulatur
- verbessert das Gleichgewicht

Angebot und Kosten bitte erfragen.

Sich regen bringt Segen!



PHYSIOCENTER

Andreas Peilstöcker
Physiotherapeut

***) Gymnastik 65 +**

Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen ab 65 Jahren. Gymnastik 65+ fördert und verbessert Beweglichkeit und Vitalität. Regt Herz, Atmung und Kreislauf schonend an. Hilft dem vorzeitigen Altern entgegenzuwirken und lange fit und gesund zu bleiben.

Alle Übungen sind wohldosiert und konditionsgerecht aufgebaut, damit sie auch die Gelenke schonen.

Wir üben mit Musik in lockerer Atmosphäre und integrieren Sportgeräte wie Pezziball, Therabänder, Bälle etc..

Lernen Sie in der Gruppe auch neue Menschen kennen.



PHYSIOCENTER

Andreas Peilstöcker
Physiotherapeut

81825 München

Zehntfeldstr. 240 b

Eingang Hugo-Lang-Bogen

Telefon (0 89) 4 39 34 07

www.physiocenter-peilstoecker.de

Präventionspartner der Krankenkassen