



LANGE AKTIV BLEIBEN

Hansaplatz 10
20099 Hamburg
Tel.: 24 14 90

Gutes für Körper, Geist und Seele

LAB bietet für Ihre Gesundheit und Lebensfreude folgende Kurse an:

„Standfest und trittsicher bleiben“ – Stürze vermeiden lernen.

Mit speziellen Übungen können Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Reaktionsfähigkeit trainieren, um in Sturzsituationen besser zu reagieren. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. – Bei regelmäßigem Training lassen sich dadurch nachweislich viele Stürze vermeiden.

Freitags 12 – 12.45 Uhr – Kostenbeitrag: € 16,50 (Mitgl.: € 9,00) für 6 mal

^^^

„Lebenskraft sammeln mit Qigong“ – Die asiatische Heilmethode Qigong stärkt Körper, Geist und Seele. Übende konzentrieren sich auf Bilder oder Vorgänge im Inneren und aktivieren so ihre Selbstheilungskräfte. Außerdem dient Qigong der körperlichen und geistigen Entspannung und trägt so zur Verbesserung des allgemeinen Befindens bei. Ergänzt wird der Kurs durch Elemente aus dem Autogenen Training. – Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Freitags 13 – 14 Uhr – Kostenbeitrag: € 19,50 (Mitgl.: € 12,--) für 6 mal

^^^

„Gutes fürs geplagte Kreuz“ – Rückengymnastikkurs zur Stärkung der Wirbelsäule und zur Vorbeugung gegen Beschwerden. In diesem Kurs lernen Sie, alltägliche Bewegungen rückschonend auszuführen; die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, die Körperhaltung verbessert sich dadurch nach und nach. – Es wird im Stehen und im Sitzen trainiert.

Mittwochs 10.30 – 11.30 Uhr – Kostenbeitrag: € 19,50 (Mitgl.: € 12,--) für 6 mal

Alle Kurse werden von fachkundigen Anleiter/innen durchgeführt. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz! Die Kurse sind fortlaufend; Einstieg ist jederzeit möglich (Berechnung anteilig).

Nähere Informationen und Anmeldung bei **LAB**, Tel.: **24 14 90**