



Koordinations- & Krafttraining für SeniorInnen

„Vergleichbar mit dem Kinder- und Jugendalter ist das, Seniorenalter eine Phase im Leben eines Menschen, in der der Körper enormen Veränderungen unterworfen ist.“⁽¹⁾

Die gute Nachricht: Der menschliche Organismus bleibt bis ins höchste Alter trainierbar.

Ein Stolpern und Ausrutschen führt nicht mehr unweigerlich zum Sturz, wenn der Körper entsprechend „im Training“ und auf solche Situationen vorbereitet ist.

Als erwünschten Nebeneffekt bietet das Training in einer Gruppe soziale Kontakte, Austausch und macht auch Spaß. Unterschiede im Leistungsniveau lassen sich weitgehend durch Variationen und Übungsvielfalt ausgleichen.

Dem Ziel, eine selbständige Lebensweise bis ins hohe Alter fortführen zu können, kommt man mit dem ersten Schritt in eine Trainingsgruppe einen entscheidenden Schritt näher.

¹⁾ Jansenberger Harald: Sturzprävention in Therapie und Training. Stuttgart: Thieme Verlag; 2011; S. 1

Koordinations- und Krafttraining für SeniorInnen

- ▶ **10 Termine:** Freitag 9.00 – 10.15 Uhr
max. 5 TeilnehmerInnen, Preis: 200,- Euro
- ▶ **Kursleiter:** Mag. Christoph Eichinger, Physiotherapeut

Alle aktuellen Termine sind auf unserer Webseite www.physiologisch.at zu finden

Mag. Christoph Eichinger

Physiotherapeut



- ▶ Spiraldynamik® Level Basic, Intermediate I
- ▶ Sportphysiotherapie
- ▶ Rehabilitation
- ▶ Atemphysiotherapie



physiologisch

Physiotherapie und Spiraldynamik®

Praxen freiberuflich tätiger PhysiotherapeutInnen und BewegungspädagogInnen

Mag. Christoph Eichinger

Tel. +43.650.8282080

c.eichinger@physiologisch.at

Paracelsustraße 4 / 2. Stock

A-5020 Salzburg

www.physiologisch.at