



Yvonne Brand

Fitness für Herren 60 + Für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter

Sie stärken Ihre Muskulatur und gleichzeitig kräftigen Sie ihr Herz-Kreislauf- System. Mit Mobilisations- Kräftigungs- und Dehnübungen, bleiben Sie beweglich und fit. Bis ins hohe Alter werden Sie selbständig Ihren Alltag meistern können.

Wo: in-balance, Yoga - & Bewegungscener
Europastrasse 11, Solis Haus, 8152 Glattbrugg

Wann: Montags von 09:00 – 09:50 Uhr

Kurskosten: Kurskosten: Fr. 11.00 pro Lektion, zahlbar pro Quartal

Anmeldung: Yvonne Brand Tel. 076 331 00 08

Vitaltrainerin, Qualitop anerkannt

www.vital-und-stark.ch yvonne.brand@hispeed.ch

in-balance
Yoga - & Bewegungscener

Europastrasse 11, Solis Haus, in Glattbrugg,
www.in-balance.ch - info@in-balance.ch

Stärken Sie Ihre Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

Beim Zähneputzen nur auf einem Bein stehen. Dies fördert das Gleichgewicht, aktiviert die Stabilisationsmuskulatur rund um die Wirbelsäule und stärkt zugleich die Beinmuskulatur. Heute links, morgen rechts.



Stärken Sie Ihre Differenzierungsfähigkeit

Durch die Differenzierung von regelmässig wiederkehrenden Bewegungen, Abläufen und Geschwindigkeiten wird unser Geist flexibler.

1. Bewegung:

Was Sie immer mit dem rechten Arm ausgeführt haben übernimmt abwechslungsweise der linke Arm.

Beispiel: Glas halten, Flasche öffnen, Türe öffnen, Schlüssel drehen, etc.

2. Abläufe:

Vermeiden Sie immer den gleichen Weg zu gehen oder den gleichen Ablauf einer Tätigkeit zu machen.

Beispiel: Einen anderen Weg/Strasse wählen. Zuerst Duschen – dann Frühstück – oder umgekehrt.

3. Geschwindigkeit:

Verändern Sie regelmässig die Gangart und Geschwindigkeit.

Beispiel: Jeweils 20 Schritte schnell laufen, dann 20 Schritte langsam laufen, 20 grosse Schritte, 20 kleine Schritte. Jeweils in der Menge der Schritte variieren.

Gesundheit kann man nicht kaufen, klauen oder gewinnen. Gesundheit muss man sich erarbeiten.