



Raum für Notizen:

**Alle angebotenen Einheiten können individuell vereinbart werden als:**

- Individual-Einheit
- Kleingruppen-Aktivitäten
- Kurse für Gruppen

## **Kontakt**

Helga Vit  
Simonsfeld 12, 2115 Ernstbrunn

Telefon: +43(0)660/763 10 92  
E-Mail: [helga.vit@aktivundfit.at](mailto:helga.vit@aktivundfit.at)  
Web: [www.aktivundfit.at](http://www.aktivundfit.at)

www.lchMacheDruck.com

# Aktiv&Fit

**Mag. Helga Vit**

Dipl. Senioren-Gesundheitstrainerin  
und Nordic Walking Instructorin



**Mein Wohlfühl-Motto...**

„Man soll dem Leib etwas Gutes tun,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

*(nach Winston Churchill)*



## **Aktives Entspannen und sanftes Bewegen**

Kurseinheiten mit einem Mix aus Mobilisieren, Dehnen, sanfter Bewegung und Atem- und Entspannungsübungen. Genau richtig, wenn Sie sich entspannen wollen und Ihre „inneren Batterien“ wieder aufladen wollen.

### **Fitness 50 +**

In diesem Kurs steht Freude an der Bewegung im Vordergrund. Der ganze Körper wird gekräftigt, mobilisiert, gelockert, gedehnt. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden das Programm ab.

### **Länge/Einheit**

Nordic Walking: 1 Stunde

Activity Programm: 1,5 Stunden

## **Nordic Walking Kurse für alle Aktivitätsstufen**

### ● **Entspannungs-Walking**

Für Neueinsteiger und Menschen, die sich gerne in freier Natur bewegen. Wir walken in moderatem Gehtempo und verbinden das Walken mit Bewegungen zum Dehnen, Mobilisieren, Übungen für das Gleichgewicht und die Koordination.

### ● **Fitness-Walking**

Für alle, die bereits Nordic Walking Erfahrung haben und ihre Fitness verbessern wollen. In diesem Kurs walken wir intensiver als beim Entspannungswalken.

Außerdem bauen wir auch Kräftigungsübungen ein und verbessern gezielt unsere Ausdauer. Geeignet für alle Altersstufen.

### ● **Power-Walking**

Für Walker und Walkerinnen mit Erfahrung und regelmäßiger sportlicher Aktivität. Wir kombinieren Walking mit Laufübungen und bewegen uns vor allem in hügeligem Gelände mit Tempovariationen. Kräftigungsübungen. Dehnübungen zum „Cool Down“ ergänzen das Programm.

## **Activity Programm für Senorinnen und Senioren**

Für alle, die Interesse und Freude daran haben, ihre Sinne zu trainieren und ihren Körper sanft zu aktivieren.

Rätselspiele, Aktivieren der Sinne, wie Hören, Schmecken, Sehen..., Gehirn-jogging etc.

Aktivieren von Koordination und Geschicklichkeit, sowie Kräftigung von Muskeln, die wir im täglichen Leben auch brauchen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.