



Mag. Helga Vit  
Dipl. Seniorengesundheitstrainerin, Nordic Walking  
Instruktorin, Smovey Coach. Langjährige Erfahrung als  
Bewegungs-Coach für Seniorinnen und Senioren.  
2115 Ernstbrunn, helga.vit@aktivundfit.at,  
+43 660 763 10 92

## Kurse „FIT & ENTSPANNT 50+“ und „Sesselgymnastik 50+“

Der Kurs **FIT & ENTSPANNT 50+** richtet sich an Menschen von 50+ bis 90 Jahre.

Körperlich und geistig beweglich zu bleiben, ist für uns alle ein lohnendes Ziel. Und weil das Üben auch Spaß macht, ist es wert, mitzutun. Frei nach dem Motto „besser gemeinsam als einsam“ bewegen wir uns in dieser wöchentlichen Stunde, begleitet von Musik, quer durch den Körper: Ein Mix aus Atem-, Kraft-, und Dehnübungen, ergänzt durch spezielle Übungen für den Rücken. Natürlich kommen dabei gute Stimmung und die Freude an Bewegung nicht zu kurz. Zum Abschluss der Stunde gibts dann Entspannung mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden, die wir auch gut im täglichen Alltag einsetzen können..

**Mein Tipp zum Einstieg:** Melden Sie sich unter Tel 0660 763 10 92 bei Helga Vit an und kommen Sie in bequemer Kleidung und mit Matte und Trinkflasche zum Kurs. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Frei nach dem Motto „**Man soll dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, drin zu wohnen**“ – lade ich Sie sehr herzlich zum Mitmachen ein.

Den Kurs **FIT und ENTSPANNT 50+** bis 90+ gibt es in **verschiedenen Orten im Weinviertel**

## **Kurse: Jänner - April 2025 in OBERSDORF/ WOLKERSDORF**

**Kurs**                **FIT & ENTSPANNT 50+**

**Wo**                 **Kultursaal Obersdorf**  
Hauptstraße 56

**wann**             Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr  
ab 14. Jänner 2025

**Kurs 1:** 14. Jänner – 25. Februar (7 Einheiten)

**Kurs 2:** 4. März – 15. April (7 Einheiten)

**Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.**

**Teilnahme**        Pro Kurs € 86.-  
**gebühr**            Pro Einzelstunde: € 14.-

**bitte**  
**mitbringen**      Matte und Wasserflasche

**Anmeldung**      bei Helga Vit, 0660 763 10 92  
**unbedingt**  
**erforderlich**

## Kurs Frühjahr/Sommer 2025 in Hetzmannsdorf

<b>Kurs</b>	<b>FIT &amp; ENTSPANNT 50+</b> <b>für Seniorinnen und Senioren</b>
<b>Wo</b>	<b>Dorflokal in Hetzmannsdorf</b> Sportplatzgasse 7
<b>wann</b>	Mittwoch von 8:30 – 10:00 Uhr ( <b>90 Minuten</b> ) ab 7. Mai 2024  <b>Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.</b>
<b>Teilnahme gebühr</b>	€ 14.- /pro Teilnahme
<b>bitte mitbringen</b>	Matte und Wasserflasche
<b>Anmeldung unbedingt erforderlich</b>	bei Helga Vit, 0660 763 10 92

## **Neu im Programm 2025**

### **Sesselgymnastik 50+ für Seniorinnen und Senioren in Obersdorf /Wolkersdorf**

Das ist der richtige Kurs für alle, die Freude an Bewegung haben, aber nicht auf der Bodenmatte turnen wollen oder können. Auch im Sitzen und Stehen kann man Spaß an der Bewegung haben und mit einem bunten Mix an Übungen den Körper rundum fit halten. Mit Gymnastik nach Musik und Übungen für Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung, abwechslungsreichen Übungen für den Rücken etc.....und Entspannung bewegen wir uns durch den ganzen Körper.

**Kurs**                    **Sesselgymnastik 50 +  
für Seniorinnen und Senioren**

**Wo**                    **Kultursaal Obersdorf**  
Hauptstraße 56

**wann**                Dienstag, 10:15 – 11:00 Uhr  
ab 14. Jänner 2025

**Kurs 1:** 14. Jänner – 25. Februar (7 Einheiten)

**Kurs 2:** 4. März – 15. April (7 Einheiten)

**Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.**

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5

**Teilnahme  
gebühr**            Pro Kurs € 77.-  
Pro Einzelstunde: € 12.-

**bitte  
mitbringen**      Wasserflasche, bequeme Kleidung

**Anmeldung  
unbedingt  
erforderlich**    bei Helga Vit, 0660 763 10 92