



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 60+“ und „Sesselgymnastik 60+“

Der Kurs **FIT & ENTSPANNT 60+** richtet sich an Menschen von 60+ 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 2025 : Quartier WOLKERSDORF im Weinviertel

Kurs	FIT & ENTSPANNT 60+
wo	Quartier, Panoramasaal, Wolkersdorf im Weinviertel Kirchenplatz
wann	KURSE MÄRZ und APRIL 2025 Kurs 1 8:00 Uhr : Dienstag von 8:00 – 9:00 Uhr Kurs 2 9:10 Uhr : Dienstag von 9:10 – 10:10 Uhr Jeweils 7 Termine: 4., 11., 18., 25. März // 1., 8., 15. April KURS MAI und JUNI 2025 Kurs 3 8:00 Uhr : Dienstag von 8:00 – 9:00 Uhr Kurs 4 9:10 Uhr : Dienstag von 9:10 – 10:10 Uhr Jeweils 7 Termine: 6., 13., 20., 27. Mai // 3., 17., 24. Juni
Teilnahme gebühr	Kurs 7 Einheiten: € 84.- ODER Einzelstunde: € 14.-
Leitung	Helga Vit, Dipl. Senioren- Gesundheits-Trainerin, smovey-Coach, Nordic Walking Instruktorin
Anmeldung	Bitte Anmeldung bei: Helga Vit, 0660 763 10 92, helga.vit@aktivundfit.at , www.aktivundfit.at
bitte mitbringen	Wasserflasche und Matte

Sesselgymnastik-Kurse 2025 Quartier Wolkersdorf

Sportliche Aktivität ist in jedem Alter wichtig, denn Bewegung fördert das **Wohlbefinden** und kann helfen, **Depressionen vorzubeugen**.

Erhalten Sie sich Ihre **körperliche Fitness bis ins hohe Alter**. Dieser Sesselgymnastik-Kurs ist speziell auf die Anforderungen der Generation 70+ abgestimmt und hilft dabei, Muskel aufzubauen, fit zu bleiben und die Beweglichkeit zu erhalten.

Kurs Sesselgymnastik MÄRZ und APRIL

wo Quartier, Panoramasaal,
Wolkersdorf im Weinviertel
Kirchenplatz

wann **Dienstag: 10:20 – 11:05** (45 min) **ab 4.3.2025-15.4.2025**
7 Termine: 4., 11., 18., 25. März // 1., 8., 15. April

Teilnahmegebühr Teilnahmegebühr: Kurs 7 Einheiten: € 72.-
ODER Einzelstunde: € 12.-/Einheit

Leitung Helga Vit, Dipl. Senioren- Gesundheits-Trainerin, smovey-Coach,
Nordic Walking Instruktorin

Anmeldung Bitte Anmeldung bei: Helga Vit, 0660 763 10 92,
helga.vit@aktivundfit.at, www.aktivundfit.at

bitte mitbringen Wasserflasche

Kurs Sesselgymnastik MAI und JUNI

wo Quartier, Panoramasaal,
Wolkersdorf im Weinviertel
Kirchenplatz

wann **Dienstag: 10:20 – 11:05** (45 min) **ab 6.5. 2025-24.6..2025**
7 Termine: 6., 13., 20., 27. Mai // 3., 17., 24. Juni

Teilnahmegebühr Teilnahmegebühr: Kurs 7 Einheiten: € 72.-
ODER Einzelstunde: € 12.-/Einheit

Leitung Helga Vit, Dipl. Senioren- Gesundheits-Trainerin, smovey-Coach,
Nordic Walking Instruktorin

Anmeldung Bitte Anmeldung bei: Helga Vit, 0660 763 10 92,
helga.vit@aktivundfit.at, www.aktivundfit.at

**bitte
mitbringen** Wasserflasche

KURS FIT & ENTSPANNT 2025 in Hetzmannsdorf

Kurs **FIT & ENTSPANNT 60+**
für Seniorinnen und Senioren

Wo **Dorflokal in Hetzmannsdorf**
Sportplatzgasse 7

wann Mittwoch von 8:30 – 10:00 Uhr (90 Minuten)
ab 7. Mai 2024 - 25. Juni

Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Teilnahme
gebühr** € 14.- /pro Teilnahme

**bitte
mitbringen** Matte und Wasserflasche

Leitung Helga Vit, Dipl. Senioren- Gesundheits-Trainerin, smovey-Coach,
Nordic Walking Instruktorin

Anmeldung Bitte Anmeldung bei: Helga Vit, 0660 763 10 92,
helga.vit@aktivundfit.at, www.aktivundfit.at