

Lernen und Bewegung

Leitung: Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer

Montag bis Donnerstag, ab 12:30 Uhr, jeweils 20 Minuten

Lernen im Alter ist wichtig, Bewegung im Alter ebenfalls. Die ideale Verbindung ist „Lernen und Bewegung“.

Unter diesem Motto wollen wir Ihnen erstmals bei der „Frühjahrsakademie 2013“ ein Bewegungsangebot in den Mittagspausen anbieten. Dabei werden die von den Vormittagsvorträgen steifen Muskeln und Gelenke bewegt und gelockert. Dehn- und Atemübungen sollen dazu beitragen, Ihre Konzentration und die Durchblutung zu fördern und Sie frisch für die nachmittäglichen Angebote machen.

Die Angebote finden in den Mittagspausen in Kleingruppen in einem ruhigen Raum der Universität Ulm statt. Es sind täglich drei Durchläufe von jeweils 20 Minuten Dauer geplant.

Anmeldungen bitte direkt am Infostand der „Frühjahrsakademie“ oder direkt beim Dozenten per E-Mail:
info@rueckenwind-ulm.de.



BEWEGUNG IN BESTEN HÄNDEN

Die AOK bringt Sie in Topform.
Mit persönlichen und innovativen Trainingsprogrammen wie z. B. dem AOK-RückenKonzept oder AOK-CardioFit.

Jetzt zur AOK wechseln!

AOK – Die Gesundheitskasse
Ulm-Biberach
www.aok-bw.de/ulb