

Lernen und Bewegung

Leitung: Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer

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

Lernen im Alter ist wichtig, Bewegung im Alter ebenfalls. Die ideale Verbindung ist „Lernen und Bewegung“. Unter diesem Motto bieten wir Ihnen wieder ein Bewegungsprogramm an.

Diese Angebote finden in den Mittagspausen in Kleingruppen in einem ruhigen Raum der Universität Ulm statt. Es sind täglich zwei Durchläufe von jeweils 30 Minuten Dauer geplant. Dabei werden Ihre 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.

Das Angebot ist kostenlos. Bitte melden Sie sich zu den jeweiligen Terminen am Infostand der „Frühjahrsakademie 2014“ an – oder vorab 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