

## **Ohne Altersbegrenzung - Wir halten uns gemeinsam fit!**

### **Generationenübergreifendes Trainingsprojekt am Bewegungsparcour in Schönbrunn am Lusen**

**Fr 20.09.2019, 16.00 Uhr**

**Ort:**

Schönbrunn a. L., Treffpunkt beim Bewegungsparcour

Der Bewegungsparcour in Schönbrunn am Lusen bietet hervorragende Trainingsmöglichkeiten!

Aufgrund von Erfahrungen, wie auch durch Erkenntnisse aus der Forschung sollte darauf hingewirkt werden, dass Veranstaltungen (soweit auch sinnvoll) "generationenübergreifend" angeboten werden. Dazu bietet des AELF Regen im Zusammenhang mit dem Netzwerk 55 plus, unter der Trägerschaft des Ortscaritasverein Schönbrunn am Lusen, im Zusammenwirken mit der KEB Freyung-Grafenau und dem AELF ein "Trainingsprojekt" an, an dem sich alle Personen, ganz gleich welchen Alters, beteiligen können. Die Projektleitung obliegt Sandra Schreiner und Fritz Denk.

Vorgesehen sind vier Trainingseinheiten mit einer Dauer von je zwei Stunden.

Der Gruppe steht als Trainer Robert Knödseder, A.B. Fitnessökonom vom Reha- und Fitness-Zentrum Waldkirchen, zur Verfügung.

1. Einheit: Termin: Freitag, 20. September 2019. Beginn 16:00 Uhr.

Thema: "Bewegung für starke Knochen".

2. Einheit: Termin wird beim ersten Treffen vereinbart.

Thema: "Gemeinsame Übungen"

3. Einheit: Termin wird beim ersten Treffen vereinbart.

Thema: "Mit Kraft und Balance - Aktiv und standfest mitten im Leben"

4. Einheit: Termin wird beim ersten Treffen vereinbart.

Thema: "Gemeinsame Übungen"

Schlussbesprechung, Kritik und Überlegungen, ob das Projekt als Gruppenangebot weitergeführt werden kann.

Treffpunkt für alle Einheiten: Bewegungsparacour in Schönbrunn am Lusen.

**Mitveranstalter:**

KEB, OCV, AELF Regen

**Referent:**

Robert Knödlseher

**Kosten:**

kostenfrei