

Gesund und aktiv! *SeniorenSport*

Ab Februar 2026
in Eggenking!



Kursbeschreibung:

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:
Krafttraining und Herz-Kreislauf-Training, Dehnung und
Mobilität, Koordination-, Konzentrations- und
Gleichgewichtsübungen;
Krafttraining und Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe

Wann:

Immer Donnerstag von 14.00-15.00Uhr

Kurstermine:

Kurs 1: 5.2.2026 - 16.4.2026 (nicht am 9.4.2026)

Kurs 2: 23.4.2026 - 16.7.2026 (nicht am 14.5.2026, 22.5.2026,
4.6.2026)

Wo:

Haus der Gemeinde in Egming

Kosten:

10 Kursstunden für 100€

nach Beendigung des Kurses werden zweimal im Jahr die
Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen mit
mindestens 75€ bezuschusst

10 er Karte für 80€

1 Jahr gültig, wird nicht von der Krankenkasse bezuschusst

Kursleitung: Kristin Heidrich
Physiotherapeutin seit 20 Jahren

Anmeldung:

Handy oder per WhatsApp: 0157-79343915

E-Mail: Physiotherapeutin.Heidrich@googlemail.com

