

# Gesund und aktiv! Seniorensport

Ab Februar 2026  
in Egmating!



## 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 Egmating

## 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](mailto:Physiotherapeutin.Heidrich@googlemail.com)

