

# Moveo-Wald



Der Kurs bietet eine Kombination aus Achtsamkeits-, Bewegungs-, Muskelstabilisierungs-, Gleichgewichts-, Dehnungs- und Entspannungsübungen im Wald. Sie bewirken eine Verbesserung des Stütz- und Haltungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems, der Sturzprophylaxe und der Koordination.

Der Wald, die Natur, die frische Luft unterstützen zu allen Jahreszeiten automatisch den Entspannungseffekt und sorgen für gute Laune.

Der Kurs findet für alle Erwachsene, die sich gerne in der Natur bewegen statt.

Er ist auch für rüstige Senioren geeignet.

## Kursdetails



- Kursort: Wird vor Kursbeginn mitgeteilt
- Kursteilnehmer: 10 Personen
- Kosten: 6 ÜE / 45 Minuten, 59 EUR
- Kurstleitung: Tina Lutz, Diplomphysiotherapeutin, Pilatesinstructorin

## Veranstalterdetails



**Veranstalter:** Familienzentrum  
Schemmerhofen

Kursstart: ab Mai montags 9:30 Uhr; Einstieg jederzeit möglich

**Kursanbieter:** GAUSS Medical, Daniel  
Gauß, Birkendorfer Str. 42, 88400  
Biberach

Anmeldung per Mail:  
[kinder-familienhaus@schemmerhofen.de](mailto:kinder-familienhaus@schemmerhofen.de)