

# Beweglich bis ins hohe Alter mit Kinga Kostyál

**Kursbeschreibung:** Unsere Gesellschaft wird immer älter und die Senioren bleiben länger „fit“ als vor 50 Jahren.

Worin liegt das Geheimnis einer guten Beweglichkeit im reifen Alter?

Was kann man dafür tun, damit die Gelenke mobil bleiben, die Ausdauer langsamer abnimmt und die Vitalität erhalten bleibt?

Welche Überzeugungen, welche Art von Lebenskräften, welche Lebensumstände können die Gesundheit bis in hohe Alter unterstützen?

Viele Fragen die eine individuelle Betrachtung des Einzelnen erfordern. Aber es sind auch wissenschaftlich belegte Erkenntnisse vorhanden, die belegen, dass es möglich ist im Alter aktiv auf den eigenen Gesundheitszustand ein zu wirken. Diese beiden Sichtweisen begleiten uns im Kurs!

## **Kursinhalt:**

- Wir befassen uns kurz mit den körperlichen Symptomen des Alterns.
- Wir schauen uns einige Lebensläufe von reiferen Personen an und suchen mögliche Gründe für ihre andauernde Lebenslust und Vitalität.
- Bewegungsteil:
  - Gelenkmobilisationen in versch. Positionen
  - Übungen, die die Reaktionsfähigkeit und die Schnellkraft fördern, spielerisch
  - Allgemeine Kräftigungsübungen für Spannungsaufbau in versch. Positionen
  - Gleichgewichtstraining gekoppelt mit Augenaktivität
  - Vitalisierende Atemübungen

## **Methodik:**

Praxisorientiert. Kurzreferate. Viele Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Partnerübungen. Verschiedene Hilfsmittel, wie z.B. Bälle, Theraband und Alltagsgegenstände. Musik. Gemeinsames Erarbeiten der verschiedenen Themenfeldern.

**Bitte mitnehmen:** Notizmaterial / Bequeme Bewegungskleider / Anti-Rutsch-Socken/ Handtuch/ 2-3 Fotos von reifen Personen, die Sie beeindrucken (positiv, negativ oder anderstwie)

## **Ich freue mich auf den Kurs mit Ihnen!**

**Zielgruppe:** Fussreflexzonen-, Atem-, Bewegungs-, PhysiotherapeutInnen und andere Fachleute aus dem Gesundheitsbereich

**Kursleitung:** Kinga Kostyál (she. Kursleitung)

**Kursdatum:** Samstag + Sonntag 5. + 6. November 2011 10.00 – 17.15 Uhr  
(1 1/4 Std. Mittagspause, bitte Imbiss mitnehmen oder Essen in den umliegenden Restaurants)

**Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende

**Kursart:** Weiterbildungskurs 12 Std.

**Kurskosten:** Fr. 360.00

**Anmeldung:** Bitte direkt an die Atemschnule Ursula Schwendimann  
[atemschnule@bluewin.ch](mailto:atemschnule@bluewin.ch) [www.atemschnule.ch](http://www.atemschnule.ch)