



# Gesund und Aktiv im Alter

INDIVIDUELLER  
SENIORENSPORT

## **Gesund und Aktiv im Alter - Ihr Weg zu mehr Lebensqualität!**

Möchten Sie Ihre Gesundheit und Mobilität im Alter erhalten oder verbessern? Mit meinem individuellen Seniorensport bringe ich das Training direkt zu Ihnen nach Hause - ganz nach Ihrem Tempo und Ihren Bedürfnissen!

### **Was erwartet Sie?**

#### **Maßgeschneidertes Training**

Übungen, die genau auf Ihre körperlichen Voraussetzungen und Ziele abgestimmt sind.

#### **Schonend und effektiv**

Sanfte Bewegungsprogramme, die Kraft, Balance und Beweglichkeit fördern, ohne zu überfordern.

#### **Persönliche Betreuung**

Ich komme zu Ihnen nach Hause und begleite Sie bei jedem Schritt - immer mit Geduld und Verständnis.

#### **Maximale Sicherheit**

Alle Übungen werden sicher und kontrolliert durchgeführt, um Verletzungen vorzubeugen.

#### **Steigerung der Lebensqualität**

Durch regelmäßiges Training bleiben Sie fit und unabhängig, verbessern Ihr Wohlbefinden und fördern Ihre Gesundheit!

### **Für wen ist das Training geeignet?**

Für Senioren, die in ihrer gewohnten Umgebung aktiv bleiben möchten – ob Sie bereits sportlich sind oder erst anfangen, spielt keine Rolle. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre Mobilität und Lebensfreude zu erhalten oder sogar zu steigern.

## **Bleiben Sie fit - bequem von Zuhause aus!**