

# **SENIORENGYMNASTIK 75+ im QU20**

## **(und für alle Jüngerer, die Lust auf Bewegung, Gemeinschaft und Spaß haben)**



**Der neue Kurs beginnt am 26. Februar 2026  
6 Termine donnerstags, 13:50-14:50 Uhr**

Gemeinsam wollen wir etwas für das körperliche Wohlbefinden tun. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen wollen wir die Beweglichkeit, Kraft, das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und auch die Merkfähigkeiten erhalten und verbessern.

Es ist jeder herzlich willkommen, auch wenn Einschränkungen wie z.B. in der Beweglichkeit, Gangunsicherheiten, Gedächtnisschwäche oder anderes vorliegen.

Die Übungen werden an das Können der Teilnehmer angepasst, so dass jede/r davon profitieren kann.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und der Gemeinschaft. Der Rest kommt von ganz allein.

Zu meiner Person:

Ich wohne in Zarten, habe 2 erwachsene Kinder und einen Hund. Seit über 30 Jahren arbeite ich als Physiotherapeutin, wovon ich seit 19 Jahren in einer Praxis in Kirchzarten tätig bin.

Zusätzlich habe ich unter anderem Weiterbildungen zur Sturzprophylaxe- und

Bewegungstrainerin für Senioren.

Termine:

**Kurseinheit mit 6 Terminen Start 26.02.2026**

Kursgebühren:

**Mitglieder QU-Treff 30 Euro, Nichtmitglieder 36 Euro pro Kurs**

Mindestteilnehmerzahl:

**10 Personen**

Anmeldung bei Sandra King per Email: [sandraking@gmx.net](mailto:sandraking@gmx.net) oder Anruf (bitte auf die Mailbox sprechen) 0170 5833939