



Gruppenplan

- **Rückengymnastikgruppe:**
 - **Kräftigungsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene mit Körpergewicht und Kleingeräten**
 - **Dauer: 50 Min**
 - **Max. 3 Personen/Gruppe**

- **Faszien-Training:**
 - **Faszien-Rollen, Faszien-Training, Faszien-Dehnen**
 - **Dauer: 50 Min**
 - **Max. 3 Personen/Gruppe**

- **Koordinations- & Gleichgewichtsgruppe:**
 - **Koordinative Übungen und Gleichgewichts-Training zur Prävention von Stürzen und zur Unterstützung im Alltag**
 - **Dauer: 45 Min**
 - **Max. 4 Personen/Gruppe**

- **Aquagymnastikgruppe:**
 - **Mobilisation, Kräftigung und Gleichgewicht im Wasser mit und ohne Kleingeräte**
 - **Ort: Freibad Frankenmarkt/Hallenbad Vöcklamarkt (exkl. Eintritt!)**
 - **Dauer: 45 Min**
 - **Max. 6 Personen/Gruppe**