

Funktionelles Outdoor-Training (60+)

Gemeinsam bewegt durch Spätsommer

Wir alle haben zweieinhalb aussergewöhnliche Jahre hinter uns. Eines wissen wir von Davos Sports and Health aber genau: **Wir möchten gerne weiter mit Ihnen in Bewegung bleiben!**

Unser Angebot richtet sich an Personen ab 60 Jahren, welche etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun möchten und sich gerne draussen in der Natur bewegen.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit folgendem Inhalt:

- Gemeinsames funktionelles Training draussen in der Natur
- Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis
- Sturzprophylaxe (Gleichgewicht)

Wir trainieren im grössten Fitnesspark der Welt – in der Natur. Wir bewegen uns im Wald, auf Wiesen, am Wasser, über Stock und Stein und auf Wanderwegen. Die Trainingsorte im Raum Davos sind alle gut erreichbar und werden jeweils vorgängig vereinbart. Bei sehr schlechtem Wetter wird das Training in der Aula Turnhalle (Davos Platz) durchgeführt.

Wann: **Ab 02. August bis 04. Oktober 2022 (10 x)**

Zeit: jeweils **dienstags 09.30 bis 11.00 Uhr**

Ort: Diverse Orte im Raum Davos
(Bünda, Fährich, Davosersee, Mattawald, Kurpark, etc)

Leiterin: Daniela Sonderegger (Bewegungswissenschaftlerin)

Kosten: 180.- Fr. für den gesamten Kurs

Anmeldung: bis spätestens 21. Juli 2022

per Email an dsonderegger@spitaldavos.ch
oder Telefon 081 414 83 48