

# WORKSHOP:

## Für Senior\*innen - «Balance im Alter» mit anschliessendem Kaffee und Kuchen

Referentin:	Miri Lorenzetti & Renate Emch
Datum:	Samstag, 9. Mai 2026
Zeit:	09:00 bis ca. 11:00 Uhr
Kosten:	CHF 50.– (bar oder per Twint am Kurstag zu bezahlen)
Mitnehmen:	Sportkleidung und Handtuch
Ort:	Seminarraum REMA Naturheilkunde GmbH, Aetigkofen
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem Kurs per Telefon, WhatsApp oder Mail

«Mit beiden Füssen im Leben stehen» sagt ein Sprichwort. Lassen wir nicht das Wort sprechen, sondern gehen dieser Aussage auf den Grund. Balance im Leben ist der Schlüssel. Die wichtigsten theoretischen Pilates- und Ernährungs-Grundlagen zu einer gesunden Balance praktisch umgesetzt.

Dieser Workshop eignet sich für alle interessierten Senior\*innen auch ohne Pilateskenntnisse.

### INHALT:

- Was bedeutet Balance?
- Die wichtigsten Grundlagen zur Balance - Theorie und (Pilates)-Praxis verknüpft
- Balance bei der Ernährung: Welche Mikronährstoffe sind wichtig?  
Mit wenig Aufwand zur ausgewogenen Ernährung
- Praxisnahe Beispiele zur Umsetzung im Senior\*innen Alltag



Es gelten unsere AGB's (zu finden auf unserer Homepage).