



Petra Brunner

Trainerin
Fit und gesund im Alter

JOB

Alltagsbegleiterin in einem Pflegeheim

HOBBYS

Garten, spazieren gehen, wandern, Sport

KONTAKT

Telefon: 07152 355122

E-Mail: brunner2109@web.de

Homepage: www.fitness-sv.de

KURSE

Dienstags 9:30 Uhr

Fit und gesund im Alter, Harmonikafreunde (Kursangebot)

Dienstags 10:30 Uhr

Fit und gesund im Alter, Harmonikafreunde (Kursangebot)

LIZENZEN

Übungsleiterin C, Sport mit Älteren
STB Übungsleiterin Fünf Esslinger

PERSÖNLICHES STATEMENT

Aufgrund meines Berufes ist es mir wichtig, auch noch im Alter die Freude an der Bewegung zu bewahren. Daher liegt der Schwerpunkt meiner Kurse darauf, die Beweglichkeit, Mobilisation, das Gleichgewicht und die Koordination der Teilnehmer aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern. Dabei stehen vor allem der Spaß und das Teilhaben an einer Gemeinschaft im Vordergrund.

Die Grundlage unterschiedlicher Übungen bilden dabei Kleingeräte wie Bälle, Bänder oder Brasils, aber auch verschiedene Alltagsgegenstände.