



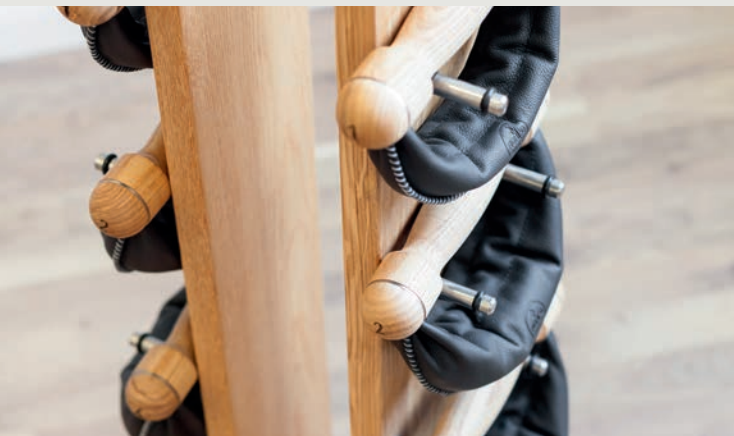
## **Vielfältige Kursangebote.**

Sie wollen mehr Ausdauer, Kraft und Flexibilität?  
Oder möchten Sie etwas für Ihr inneres Gleichgewicht tun und sich aktiv entspannen?

In unserem umfangreichen Kursangebot, das z. B. Pilates, Qigong, Rhythmische Balance, Brainwalking, aber auch Kräftigungs- und Ausdauerübungen umfasst, werden Sie sicher fündig.

Das aktuelle Kursangebot und Erläuterungen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Website [www.wohngut.de](http://www.wohngut.de) unter „Vital-Services“.

Alle Kurse werden durch sehr gut ausgebildete Trainer bzw. Sport- und Bewegungstherapeuten betreut.





WohnGut Osterseifen GmbH  
Im Osterseifen 1  
57462 Olpe

Telefon: +49 2761 608-0  
Telefax: +49 2761 608-1112  
info@wohngut.de  
www.wohngut.de





WOHNGUT

Osterseifen



VITAL-SERVICES  
SPORT & GESUNDHEIT

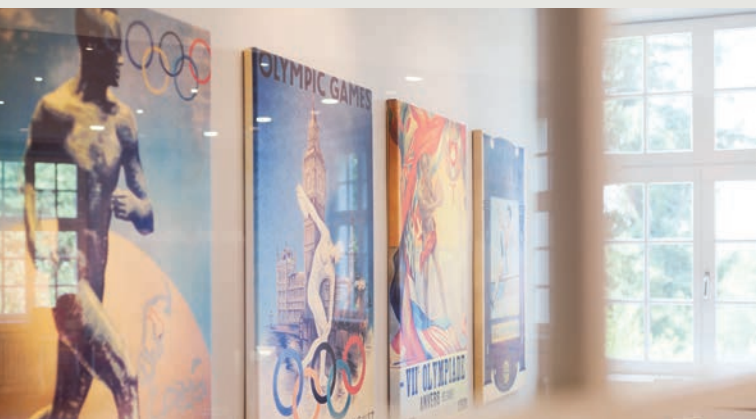
Sport- und Bewegungsangebote im WohnGut

## Wer sich bewegt, lebt besser.

Zum guten Leben gehören auch körperliches Wohlbefinden, Vitalität sowie genug Ausdauer, Kraft und Energie, um all das zu tun, was Ihnen wichtig ist und Freude macht.

Unsere auf den Körper 60+ abgestimmten Angebote fördern Mobilität, Flexibilität, Balance, Ausdauer und Kraft, aber auch das Zusammenspiel von Kopf und Bewegung. Atemübungen, Meditation und Entspannungsübungen erhöhen Ihr mentales Wohlbefinden. So stärken Sie Körper und Geist zugleich.

Unsere Vital-Services im Bereich Sport und Gesundheit können sowohl Bewohner des WohnGuts als auch externe Gäste nutzen. Für Bewohner mit Komfort- oder Vitalpaket sind alle Kursangebote inklusive.





## **Bewegung im Wohlfühlambiente.**

Unser Sportsaal bietet ein geschmackvolles Ambiente, in dem man sich direkt wohlfühlt: von Tageslicht durchflutet, mit Holzboden und mit historischen Sportplakaten dekoriert.

Unsere hochwertigen Sportgeräte wie z. B. die multifunktionale Sprossenwand, das Rudergerät, ein Handfahrrad, Freihanteln, Leder-Medizinbälle



oder PilaBars überzeugen gleichzeitig durch Funktionalität und gutes Design.

Und wenn das Wetter passt, gehen wir mit einigen Kursen auch gerne dahin, wo es am schönsten ist: nach draußen in die Natur!

## **Fitness und Gesundheit individuell.**

Sie möchten lieber ganz individuell mit einem „Personal Trainer“ an Ihrer Fitness arbeiten oder sich umfassender in Sachen Gesundheit und Vitalität beraten lassen?

Unsere Gesundheitsberaterin und Sport- und Bewegungstherapeutin vereinbart mit Ihnen gerne individuelle Termine.

