

**Kurs: GB386**

## Bewegungsgymnastik im Sitzen I

**Michael Höllwarth**

Master of Arts Sportwissenschaften  
(Gesundheitssport und Sporttherapie)

Interessieren Sie sich für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter fachkundiger Anleitung?

Ziele des Angebots sind die Verbesserung und der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Balance, Koordination und Kondition sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Es kommen vielfältige Übungsformen, mit und ohne Kleingeräte oder Musik zum Einsatz. Abgerundet wird die Gymnastik durch kleine Spiele oder Entspannungsübungen. Auch Spaß und Motivation kommen in dem Gruppentraining nicht zu kurz.

Die Stunde findet überwiegend im Sitzen statt. Somit ist der Kurs auch für Personen geeignet, die auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen sind. Geh- und Stehübungen für Könnler kommen im Sinne einer "Sturzprophylaxe" zum Einsatz.

**Beginn: Mo., 16.09.2019, 9:20 Uhr bis 10:20 Uhr**

13 Vormittage

**Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**

88045 Friedrichshafen

**Kosten: 55,30 € für Senioren**

**Belegung: 6-12 Personen**

**Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen**

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen  
oder [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Quartiersmanagement  
Allmand Carré  
Carolin Bucher,  
Allmandstr. 18,  
88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53  
E-Mail: [carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de](mailto:carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de)

