

Bewegungsgymnastik im Sitzen II

Michael Höllwarth

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: Do., 19.09.2019, 14:45-15:45 Uhr

12 Nachmittage

Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)

88045 Friedrichshafen

Kosten: 51,30 € ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12 Personen

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

Telefon 07541 9226-53
E-Mail: carolin.bucher@
bruderhausdiakonie.de

Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen oder www.vhs-fn.de