

Bewegungsgymnastik im Sitzen I Bewegungsgymnastik im Sitzen II Bewegungsgymnastik im Sitzen III

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. 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. .

Beginn: **Kurs I: Montag, 9.20 – 10.20 Uhr**
 Kurs II: Montag, 10.30—11.30 Uhr
 Kurs III: Donnerstag, 14.30—15.30 Uhr

Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)
 88045 Friedrichshafen

Belegung: Max. 7 TN, aufgrund der Abstandsregelungen
im Zusammenhang mit der Corona Pandemie.

Bitte halten Sie sich an die Hygiene- und
Abstandsregelungen!

Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen,
Tel. 07541 203-3434 oder www.vhs-fn.de

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

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

