

## Gymnastik auf dem Stuhl II

**Michael Höllwarth**

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.

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., 24.01.2019, 14:45-15:45 Uhr**

10 Nachmittage

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


88045 Friedrichshafen

**Kosten: 42,70 für Senioren €**

**Belegung: 6-11 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)