

Kurs: GA5386A

Bewegungsgymnastik auf dem Stuhl II

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., 06.05.2019, 9:20 - 10:20 Uhr

10 Vormittage

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

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

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