

## GYMNASTIK AUF DEM STUHL II

Michael Höllwarth

**Aufgrund der großen Nachfrage wird ein 2. Termin angeboten!!!**

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: **Montag, 08. Oktober 2018, 9:20 - 10:20 Uhr**

12 Vormittage (Einstieg auch später möglich)

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

88045 Friedrichshafen

Kosten: 51,20 €

Belegung: 6-11 Personen

**Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen**

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, Tel. 07541 2033434  
oder [ww.vhs-fn.de](http://ww.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)