



# Sesselgymnastik

für Seniorinnen und Senioren

***Ein Kurs für alle, die nicht am Boden turnen können, sollen oder wollen.***

Sesselgymnastik bietet eine ideale Möglichkeit, sich gesund und aktiv zu bewegen, selbst dann, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit bereits nachgelassen hat.

In diesem Kurs stehen gezielte Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen im Mittelpunkt, die nicht nur die Muskulatur kräftigen, sondern auch die Knochengesundheit fördern.

- WANN:** ab Donnerstag, 7. November 2024 um 10:00 Uhr  
**WO:** im Studio Turnhase, Grafendorf 32/4  
**MIT WEM:** Astrid Hohenwarter, Heilmasseurin und Wellnesstrainerin  
**KOSTEN:** € 3,00 pro Einheit (10 Einheiten 30 €)  
**MITZUBRINGEN:** Turnschuhe oder Turnsocken

**[Anmeldung unter der Telefonnummer: 04284/228-12](tel:04284/228-12)**