

Fortsetzung der Kursreihe



Sesselgymnastik

für Seniorinnen und Senioren

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

Sesselgymnastik bietet die Möglichkeit sich gesund zu bewegen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Kurses sind Beweglichkeitsübungen, Stabilitätsübungen, sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Neue Teilnehmer sind -lich willkommen!

WANN: ab Freitag, 12. April 2024 um 10:00 Uhr
WO: im Studio Turnhase, Grafendorf 32/4
MIT WEM: Astrid Hohenwarter, Heilmasseurin und Wellnesstrainerin
KOSTEN: € 3,00 pro Einheit
MITZUBRINGEN: Turnschuhe oder Turnsocken

[Anmeldung unter der Telefonnummer: 04284/228-12](tel:0428422812)