

Hockergymnastik für Senioren

Hockergymnastik für Senioren

Wie der Name schon sagt, werden bei der Hocker- und Sitzgymnastik die Übungen im Sitzen durchgeführt. Hockergymnastik ist eine gute Möglichkeit, auf sanfte Weise seine Muskeln aufzubauen, Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Bei den Übungen werden wir Hilfsmittel einsetzen wie Bälle, Tücher oder auch Smoveyringe. Außerdem werden wir während der Hockergymnastik immer wieder Gedächtnistraining einfließen lassen.

Kosten: 10 Termine / 20,00€ pro Person

Datum: Dienstag, 08.09.2020 von 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: MGH Senfkorn, Wilsumer Str.2 in Emlichheim

Anmeldung: Tel.: 05943/98589-0 oder
info@mgh-senfkorn.de



**Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gemeinnützige GmbH**

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim
Büro: 05943 - 9 85 89 - 0
Fax: 05943 - 9 85 89 - 22

www.mgh-senfkorn.de
info@mgh-senfkorn.de



**Mehr
Generationen
Haus**

SENFKORN