

## **Fit und Vital am und auf dem Stuhl**

**Montag 18.30 bis 19.30 Uhr.**

**Übungsleiterin: Bärbel Grochow, Tel.: 04871/7632616**

Diese Gymnastikstunde ist nicht nur etwas für Senioren sondern auch für Personen, die durch körperliche Einschränkung keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert sowohl Muskeln als auch Gelenke und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Dadurch erreichen wir eine Steigerung unseres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung unserer Belastbarkeit und unseres Leistungsvermögens bei.

In einer geselligen Runde trainieren wir am und auf dem Stuhl unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung teilweise mit Kleingeräten wie z.B. Theraband, Stab oder Redondoball.

In dieser Gruppe haben Sie Gelegenheit mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper, als auch für Ihren Geist zu tun.

Wer Lust hat, darf jederzeit gerne vorbeikommen und sich der Gruppe anschließen.

Bitte mitbringen: etwas zu Trinken und ein Handtuch

