



Hockergymnastik

für Senioren

Die Hockergymnastik ist eine ideale Möglichkeit, sich auch im höheren Alter körperlich und geistig fit zu halten. Die verschiedenen Übungen zielen darauf ab:

- **die Beweglichkeit zu verbessern,**
- **die Muskulatur zu kräftigen,**
- **Kondition aufzubauen**
- **und die Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit zu fördern.**

Mit verschiedenen Materialien (Therabänder, Bälle usw.) werden die Übungen im Sitzen und Stehen, sowohl alleine, als auch zu zweit oder als Gruppenarbeit, durchgeführt.

Wann: Montags 10:00 - 10:30Uhr

Beginn: Montag, 24.10.2011

Kosten: 42€

Kursdauer: 12 Wochen

Kursleitung: Sandra Gördes,
Physiotherapeutin

Anmeldung: Physio-Vital
Praxis für Physiotherapie
Kammerherrnweg 3
59519 Möhnese-Völlinghausen
Tel: 02925-976789