



Hockergymnastik



Ziel dieses Kurses ist das Fördern von Beweglichkeit und Freude an der Bewegung. Es werden alle Menschen angesprochen, die daran Spaß haben. Die Übungen werden mit oder ohne Musik durchgeführt.

Die Gymnastik auf Stühlen trainiert den ganzen Körper auf schonende, aber sehr wirksame Art und Weise. Die Beweglichkeit wird ebenso gefördert wie die Koordination und das Gleichgewicht. Außerdem gibt es eine nachhaltige Verbesserung der Muskelkraft.

Die Bewegungen werden gelenkschonend und nach krankengymnastischen Gesichtspunkten durchgeführt, je nach individueller Fähigkeit der Teilnehmer. Nach neuesten Untersuchungen zeigt sich außerdem, dass mit nur wenig, aber regelmäßigen Bewegungen eine nachhaltige Verbesserung des Befindens und der Stimmung erreicht werden kann.

Sie sind herzlich eingeladen an dieser Gymnastik teilzunehmen.

Ort: Bürgertreff Jöhlingen, Jöhlinger Str. 51

- **Gruppe 1: 9:30 – 10:30 Uhr (montags)**
- **Gruppe 2: 10:30 – 11:30 Uhr (montags)**
- **Gruppe 3: 16:00 – 17:00 Uhr (donnerstags)**

Der Kurs wird ab dem 60. Lebensjahr finanziell gefördert. Dazu lassen Sie sich bei Ihrem Hausarzt das „Formular 56“ ausstellen und schicken es an Ihre Krankenkasse.

Ansprechpartner:

- **Eveline Stefani, Tel.-Nr. 07203/921212** (Walzbachtaler Prävention- und Rehabilitationssportverein e.V.)
- **Ingrid Bouveret, Tel.-Nr. 07203/921221** (Bürgertreff Jöhlingen)