

## Sitzgymnastik



Die **Sitzgymnastik** im Treffpunkt ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern. Die Gymnastik wird sitzend auf Stühlen durchgeführt und durch Hilfsmittel und Terra-Bänder unterstützt. An diesem Kurs nehmen zahlreiche Männer und Frauen teil, die fit und beweglich bleiben wollen. Bei einem einstündigen Programm werden verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Materialien durchgeführt. Spaß und Freude kommen dabei nicht zu kurz.

**Montags, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

Ansprechpartnerin:

Ellen Kloke

**02922 – 92 75 000**