



# 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