

Projekt # GEMEINSAM statt EINSAM # Hockergymnastik

Mittwoch, 09. April 2025 | 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 40



Gemeinsam statt Einsam

Die Hockergymnastik ist ein Ganzkörpertraining im Sitzen. Sie hat in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt auf den Körper. Zum einen stärkt man das Herz- Kreislauf-System, verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und trainiert die Motorik. Ebenso werden Koordination, Achtsamkeit und Konzentration gefördert. Später werden die Muskeln gezielt gekräftigt und gedehnt. Jeder macht mit, so wie er kann.

Referentin: Tatjana Lückel, Physiotherapeutin und Kursleiterin Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung an:

Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg

E-Mail: m.noelling@bad-berleburg.de

Tel. 02751 923 210

frei

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>