



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

HOCKERGYMNASTIK



WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Besonders geeignet ist dieser Kurs für Menschen, die längere Zeit nicht stehen können und für diejenigen, für die Übungen auf der Matte nicht möglich sind.

INHALT: In diesem speziellen Kurs werden Ganzkörperübungen auf einem Hocker sitzend oder in kurzen Stehphasen, mit verschiedenen Kleinmaterialien durchgeführt.

ZIEL: Das Herz-Kreislauf-System beleben und die gesamte Muskulatur kräftigen. Außerdem die Beweglichkeit durch verschiedene Dehn- und Koordinationsübungen erhalten bzw. fördern.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de