



Hockergymnastik - Online

Montags von 17.00 - 18.00 Uhr



Christina Niedermayer

Übungsleiterin für Reha-Sport

Hockergymnastik

Was soll mir denn Hockergymnastik bringen, werden Sie sich vielleicht fragen. Lassen Sie sich überraschen! Dies ist keineswegs eine Gymnastik nur für ältere Damen.

Hockergymnastik ist ein ideales Training nach einer Brustkrebserkrankung. Es ist erstaunlich, wie viele Übungen im Sitzen möglich sind und wie anstrengend es auch sein kann! Der Spaß und die Bewegungsfreude kommen dabei aber nicht zu kurz. Unter Einsatz verschiedener Übungsgeräte werden wir die Muskulatur kräftigen, die Beweglichkeit verbessern und die Koordination schulen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Starten Sie gerne unverbindlich zu einigen „Schnupperstunden“.

Bitte melden Sie sich zu dem-Online-Kurs im Büro des Fördervereins an.