



## Hockergymnastik

Montags von 17.00 - 18.30 Uhr

EVK, Schmerztherapieraum



Christina Niedermayer

Übungsleiterin für Reha-Sport

### Hockergymnastik

Hocker-Gymnastik 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.

Bitte melden Sie sich im Büro des Fördervereins an.