

vitaprax  aktiv

barrierefreier Zugang!

KURSANGEBOT

# Hockergymnastik

Selbständigkeit erhalten durch Beweglichkeit und Kraft

# Hockergymnastik

Bleiben Sie mobil und beweglich

Trainieren Sie Koordination und Gleichgewicht im Sitz und Stand, Beweglichkeit der Arme, Rumpf und Beine, sowie Kraft. Individuelle Anpassungen der gelenkschonenden Übungen auf Ihre Bedürfnisse. Kleine Gruppe von etwa 5 Teilnehmern. So kommen Sie fit durch den Alltag. Zielgruppe 60+

## Kursinfos

Auch für Personen, die Übungen im Liegen oder Stehen nicht mehr so gut mitmachen können.

**5 Termine, nur 60 €**

**Immer donnerstags 10.30-11.30 Uhr**



Anmeldung u. weitere Infos per Mail, Telefon oder unter



Grötzingler Straße 18  
72631 Aichtal-Aich  
Telefon 07127 5702080  
anmeldung@vitaprax.de  
[www.vitaprax.de](http://www.vitaprax.de)

