



# SV Fühlungen - Chorweiler



## **GESUNDHEITSSPORT AKTUELL**



### **Neue Gruppe Hockergymnastik ab dem 03.04.2019**



Im Alter aktiv und fit bleiben.....  
Gerade bei körperlicher Einschränkung,  
bieten wir Ihnen unsere Hockergymnastik an.

**Wann: Mittwoch von 10.00-11.00 Uhr**  
**Wo: Vereinsheim/SV Fühlungen-Chorweiler 1929/7 e.V.,**  
**Am Kutzpfädchen 3a, 50769 Köln**

**Beitrag: 30,00€ im Quartal**

**Ansprechpartnerin: Karin Heinen, 0176-62551157**

**Leitung: Frau Elisabeth Köhnlein, 0178-6381793**

qualifizierte Sporttherapeutin (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Sie sitzen auf einem Hocker, der sie auf gewisse Weise entlastet, dennoch haben Sie genügend Bewegungsfreiheit um ihre allgemeine Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft zu trainieren.

Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, bringen ihren Körper wieder von Kopf bis Fuß in Bewegung.

Die Übungen, mit und ohne Gerät, werden an das Gruppenniveau angepasst und die Teilnehmer individuell gefördert. Freuen sie sich auf ein abwechslungsreiches sportliches Programm, mit Musik in fröhlicher Gemeinschaft!



**früh**

**kraus**

