



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



MOBILE e.V. • Göttinger Str. 25a • 30982 Pattensen

Neu:

Fit bis ins hohe Alter: Hockergymnastik – online

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Dabei ist Bewegung so wichtig!

Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden zum größten Teil im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper beansprucht. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen bringen den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung.

Voraussetzung: Internetfähiges Gerät mit Mikrofon und Kamera
Eine Begleitung beim Einloggen ist tel. möglich! Die Zugangsdaten werden nach Zahlungseingang übermittelt. Max. 10 Tn

Start: Freitag, 21.05.2021, 10.30 Uhr, 6 Vorm., Gebühr: 25,-

Informationen und Anmeldung unter: Tel. 05101 990512 oder per mail: info@mobile-pattensen.de

