

BEWEGUNG IST LEBEN – „HOCKER-FITNESS“ BZW. STUHLGYMNASTIK TROTZ BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG

Dieses neue Angebot bei der Vital-Sport-Gemeinschaft ist speziell für alle Mitglieder und Interessierte gedacht, die den Weg in die Turnhalle nicht überwinden können, sei es aus Altersgründen oder dem Handicap „schlecht zu Fuß“ zu sein.



Die Sitz- bzw. Hockergymnastik ist eine Möglichkeit Sport zu treiben, ohne auf die Matte zu müssen; auch Bewegungseinschränkungen können hier gut berücksichtigt werden. Es wird Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert. Die körperliche Aktivität nimmt kurz- bzw. langfristig positiven Einfluss auf die Alltagsmotorik. Gerade im späteren Lebensabschnitt und bei Bewegungseinschränkung ist es besonders empfehlenswert regelmäßig Sport zu treiben. Nach dem Motto „Bewegung ist Leben“ soll in dieser Gruppe Körper und Geist ertüchtigt werden.

Teilnahmebedingung ist entweder die Mitgliedschaft bei der VSG-REHA Arnstein e.V. oder der Erwerb einer Kurskarte (12 Übungsveranstaltungen) zu 35,00 €.

Interessenten melden sich bitte bei der Kursleiterin Frau Brigitte Lieb, Tel.: 09363/206777 oder Frau Karin Brand, Tel.: 09728/1317.

Die Übungsveranstaltung soll wöchentlich am Dienstag in der Zeit von 15:30 – 16:30 Uhr stattfinden.

Ort: VSG-Vereinsheim, Am Schützenberg 16

Start: Dienstag, den 1. Oktober 2013

! MACH MIT – BLEIB FIT !