

Locker vom Hocker

Beweglich und mobil bleiben ist eine wichtige Voraussetzung, um möglichst lange selbständig leben zu können. Es ist nie zu spät, aber auch nie zu früh, damit anzufangen.

Unter dem Motto «Locker vom Hocker» werden wir mit abwechslungsreichen Übungen bewegt in den Tag starten und unsere Mobilität trainieren. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Geschicklichkeit, Koordination und Gedächtnistraining sind Inhalte unserer Stunden. Verschiedene Handgeräte und Musik gehören ebenfalls dazu. Die Übungen sind für jedermann geeignet und werden sitzend und rund um den Stuhl ausgeführt. Nicht Leistung, sondern die Freude an Aktivität steht im Vordergrund unserer Stunden. SIE bestimmen selbst, welches Tempo für Sie das Richtige ist.

Wann: 10.00-11.00 Uhr (10 Termine)

Montag 13.04.26

Montag 20.04.26

Montag 27.04.26

Montag 04.05.26

Montag 11.05.26

Montag 18.05.26

Montag 08.06.26

Montag 22.06.26

Montag 29.06.26

Montag 06.07.26

Wo: Raum beim Wohnpark Winkel

Kosten: 20 € für Mitglieder / 80 € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei Desiree Schärer 07745-9273111

Handy 0160 93105649

oder per Mail desiree.sportgesundheit@gmail.com



TV Jestetten 1910 e.V.