

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Sitzgymnastik**

**Mobilisierung der Muskulatur und Training der Beweglichkeit.**

**Tönisvorst-St. Tönis  
Friedensstraße 1**

Mo. 10:00-10:45 Uhr  
Damen und Herren mit größeren  
Beweglichkeitsdefiziten.  
„Wir machen leichte Gymnastik, hauptsächlich  
im Sitzen“

Mo. 11:00-11:45 Uhr  
Damen und Herren mit geringeren  
Beweglichkeitsdefiziten.  
„Wir kommen auch im Sitzen ins Schwitzen“



Trainerin  
Claudia Matter  
Tel.: 02151/794136

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt.

Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere stehen Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stäbe, Tücher, Bänder oder Hanteln zur Verfügung.

Auch die Koordination und das Gleichgewicht lassen sich mit Hilfe des Stuhls sehr gut schulen.

Der Übungsraum ist ebenerdig, daher ist die Teilnahme auch für Gehbehinderte oder Rollator-Fahrer kein Problem.