

Sitzgymnastik was ist das denn?

Diese sanfte Gymnastik ist ein einfacher Weg, mehr Schwung ins Leben zu bringen und die Beweglichkeit im Alltag zu erhöhen.

Die Übungen werden sitzend, auf einem Stuhl durchgeführt und sind somit sicher, aber auch sehr wirksam. Regelmäßige Bewegung ist gut für das Wohlbefinden und hat eine positive Wirkung auf Geist und Körper

Am Ende der Stunde lernen wir kurze Sitztänze zur Musik!

In der Gruppe kann man sich gut austauschen und es gibt jede Menge Spaß.



Bildquelle Pixabay

Machen Sie mit, melden Sie sich an!

Wann: Jeden Montag ab 11:00 Uhr

Wo: Im Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“

Dientzenhoferstr. 68

Bitte mit Anmeldung

Tel. 089.309054780



gefördert von
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Das Projekt ElternChanceN München wird im Rahmen des ESF Plus-Programms „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union