

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

"Locker vom Hocker"



Stuhl- und Standgymnastik

Durch ein schwungvolles Gesundheitstraining rund um den Stuhl, kombiniert mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Schulung der Entspannungsfähigkeit und mentales Aktivierungstraining (Gedächtnistraining) hin zu einem bewegungsorientierten Lebensstil im Alltag.

Wann? montags
ab 30.01. bis 26.03.2012 (8x)

Uhrzeit: 13.30 – 14.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle WMTV

Leitung: Barbara Köchling

Kosten: 1,00 € / je UE – für WMTV Mitglieder
5,00 € / je UE – für Nichtmitglieder

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen sowie etwas zum Trinken und ein Handtuch mitbringen.