

Stuhlgymnastik

Ausgleichsgymnastik mit Stuhl



Sie möchten aktiv bleiben, ihre Gelenke mobilisieren und sich rundum besser fühlen – ganz ohne Leistungsdruck?

Dann ist unsere Stuhlgymnastik genau das Richtige für Sie!

Ob mit dem Theraband, kleinen Bällen oder mit dem eigenen Körper – hier trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Balance in angenehmer Atmosphäre.

Montags, 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 45,00 € (10 Termine)

(entspricht 4,50€ pro Termin)

**Infos und Anmeldung unter 0211 600 25 132
oder nadine.klett@awo-duesseldorf.de**