

# Hockergymnastik für Senioren und Seniorinnen

in St. Michael

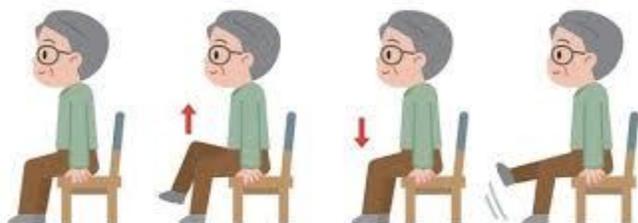


## Was ist Hockergymnastik?

Die Hockergymnastik ist eine schonende krankengymnastische Übungsbehandlung, bei der Patienten auf einem Stuhl oder auch Hocker sitzen. Sie dient der Kräftigung und Lockerung, besonders für ältere oder körperlich eingeschränkte Menschen. Die Übungen sind rückschonend und werden mit verschiedenen Geräten durchgeführt, um Gelenke zu mobilisieren, Muskeln zu kräftigen und die Koordination zu schulen.

Dabei ist es wichtig, seine eigenen Grenzen zu wahren, aber auch an seine Grenzen zu gehen.

Wir sind eine entspannte und humorvolle Gruppe, die sich über neue Gesichter freut. Dieser Kurs ist unverbindlich, so wie es zeitlich und körperlich passt! Die derzeitige Altersspanne ist 70 – 95 Jahre. Dieser Kurs findet regelmäßig statt, die Zeiten können telefonisch oder per E-Mail bei mir abgefragt werden.



**Einmal die Woche, eine  
Stunde nach  
Absprache**

**Anfänger\*innen &  
Fortgeschrittene**

**Ohne Sportsachen &  
ohne Musik**

**Ganz unverbindlich,  
aber mit Spaß**

**Ü 60**

**KIRCHENGEMEINDE  
ST. MICHAEL**

Gojenbergsweg 26  
„im großen Saal“

21029 Hamburg

Carolina Schön

01573-4331258 oder  
carolina.schoen@outlook.com

**Bitte vorher anrufen!**