

# LOCKER VOM HOCKER!

**Senioren-Gymnastik im Sitzen – neues Angebot ab 6. Juli 2023!**



## Fit trotz Einschränkungen

Diese Stunde ist ideal für Ältere  
oder Menschen mit  
Bewegungseinschränkungen:

### Hocker-/Sitzgymnastik

Wir kräftigen, dehnen und  
mobilisieren die Muskulatur im  
Sitzen oder Stehen und bringen  
den Kreislauf in Schwung um fit  
zu werden und zu bleiben!

**Anmeldungen zur kostenlosen  
Probestunde unter Tel. 04181-36333**



BLAU-WEISS Buchholz e.V.  
Sportzentrum Süd, Halle I  
donnerstags von 9:00 – 9:45 Uhr  
**NEU ab 06. Juli 2023**

Probestunde buchen unter  
Tel. 04181-36333