

Tag des Sports im Stadtpark

10. 09. 2022, 12:30 Uhr und 14:00 Uhr
Angebot zum Mitmachen



SESSELGYMNASTIK



Einfache

Übungen ohne Aufwand

für jeden Tag

Schmerzen des Bewegungsapparates entstehen oft aus Haltungsfehlern, einseitigen Belastungen oder Alltagsstress. Diese Situationen sind in der heutigen Zeit leider nicht zu vermeiden.

Mit einfachen Übungen auf dem Sessel, die man jederzeit und überall machen kann, können Sie Schmerzen bekämpfen und Folgeschäden vorbeugen.

Entdecken Sie Ihren Körper und erkennen Sie brenzlige Situationen für Ihre Gelenke und Muskeln.