

Sportliche Aktivitäten



SENIORENRESIDENZ
FRIEDRICHSAU

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungstherapie

Koordinationstraining

Koordinationstraining

Flexibar-Training

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe

Flexibar-Training

Flexibar-Training

Flexibar-Training

Flexibar-Training

Mamboboard

Krafttraining

Krafttraining

Wirbelsäulengymnastik

Krafttraining

Bewegungstherapie

Krafttraining an den Geräten

Mamboboard

Mamboboard

Mamboboard

Physioballgymnastik

Gleichgewichtstraining

Krafttraining an den Geräten

Bewegungstherapie

Bewegungstherapie

Physioballgymnastik

Gleichgewichtstraining

Faszientraining

Faszientraining

Koordinationstraining

Koordinationstraining

Gleichgewichtstraining

Anmerkungen zu den Sportangeboten:

Sollten Sie Interesse an den Sportangeboten haben melden Sie sich gerne telefonisch bei Frau Baur unter 5809. Die Kurseinteilung erfolgt nur nach Absprache mit Frau Baur.

*Änderungen vorbehalten