

## Regelmäßige Gruppenangebote

# Sitzgymnastik



Teilnehmerkreis:

Seniorinnen und Senioren

Gruppenangebot:

Sitzgymnastik zum Erhalt der Beweglichkeit

Termine:

jeweils 3. Montag/Mon.

außer an Feiertagen und an  
Rosenmontag

Uhrzeit - von - bis:

15.00 Uhr

16.00 Uhr

Ort:

Standort Jakobus  
Am Schabernack 35

Senioren-/Gruppenraum  
1. Etage



**Kontakt:**

[info@jakobus-im-gurkenland.de](mailto:info@jakobus-im-gurkenland.de)

oder:

**schauen sie doch einmal vorbei**

Veranstalter: Förderverein Jakobuskirche e.V. | Am Schabernack 35 | 40229 Düsseldorf

Nehmen Sie Platz:

Sitzgymnastik für bewegungsfreudige ältere Menschen  
Ausgehend von alltäglichen Themen wie z.B. Hausarbeit, Gartenarbeit, Hobby  
suchen wir gemeinsam nach Bewegungen, führen diese aus und variieren sie.

Zudem kommen Utensilien wie z.B. Papprollen zum Einsatz,  
die ebenfalls dazu anregen, in Bewegung zu kommen. Wir achten bei den  
Körperübungen darauf, sie mit unserer Atmung zu koordinieren.

Zu unserem Programm gehören auch Körperwahrnehmungsübungen und Bewegungslieder.

Ziel des Angebotes ist es die Mobilität im Alltag zu erhalten und in gemeinsamer Runde  
eine angenehme "bewegte" Zeit zu verbringen, in dem auch die Lachmuskeln zum Einsatz kommen.

Unter fachkundiger Leitung von Hildegard Jacobs.

