



## SANFTE GYMNASTIK

„Wir lassen uns doch nicht unterkriegen“

Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, können in diesem Kurs mit leichter, meist im Sitzen durchgeführter Gymnastik, eine Verbesserung ihrer körperlichen Verfassung erreichen. Ziel ist es unsere Muskeln zu kräftigen, die Durchblutung und den Stoffwechsel anzukurbeln und die Elastizität von Bandscheiben, Sehnen und Bändern zu erhöhen.

Die Idee zu diesem Angebot kam den Kursleiterinnen, nachdem sie selbst Gelenkersatz im Knie bekommen haben und nicht mehr an normalen Gymnastikstunden teilnehmen können. Natürlich sollen, wie üblich bei Kursen im MGH, auch Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz kommen.

Es ist keine besondere Kleidung nötig. Nur bequem soll sie sein. Auch für Getränke ist gesorgt. Das Angebot ist kostenfrei, über eine kleine Spende freuen wir uns.



**Termine:** 14-tägig, mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr  
in geraden Kalenderwochen, *außer in den Ferien*

**Leitung:** Katja Brückner, Entspannungstherapeutin  
Karin Rott, Diätassistentin

**Ort:** MGH Pfaffenhofen, EG rechts (Raum 007a)

**Information:** MGH Fam-Netz (08441) 80 83 - 660