

COPD- / Asthmagruppe

Eine neue Sportstunde aus dem Bereich Rehasport

- WAS** leichte Gymnastik im Stehen/ Gehen / Sitzen und auf der Matte Entspannungs- und Atemübungen incl. Stretching
- WER** Frauke Seegers (zertifiziert von der Herz-LAG-Bayern)
Frauke ist seit vielen Jahren in den Bereichen Gymnastik und Herzsport erfolgreich für uns tätig
- WO** Ferdinand-Leiß-Halle (neben dem Phönix-Bad)
Haidgraben 121
85521 Ottobrunn
- WANN** ab Freitag, 23.02.2024, immer von 11.15 h - 12.15 h

Voraussetzung zur Teilnahme an dieser Sportgruppe ist eine ärztliche Verordnung für Rehasport

Für weitere Infos oder Fragen wenden Sie sich bitte an:
Gudrun Pöppel, Abteilungsleitung Turnen, unter 0172 – 827 09 10

