



**Seniorenheim und Pflegeheim
Gehard**

Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at

Senioren Fitness *im Sitzen*



Es ist wieder Zeit für ein bisschen Gymnastik!

Perfekt für SeniorInnen um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Alles was man dazu benötigt: einen stabilen Stuhl oder auch Hocker. ??

<https://www.youtube.com/watch?v=6h4NirFyEXg>

