



Seniorenheim und Pflegeheim  
Gehard

Hermann Gehard

+43 664 9193420  
epost@gehard.at



## Gesund bis ins hohe Alter

**Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. ???**

Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher benötigt. Was bei der Sitzgymnastik immer benötigt wird, ist ein stabiler Stuhl oder Hocker, er sollte nicht wackeln und auf einem ebenen Boden stehen.

In diesem Video zeigt uns eine Expertin wie's geht:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rpOQsadoXUA>

