

Mit-mach Angebot

Bewegung für Geist und Herz

Angepasste, gezielte und regelmäßig durchgeführte Bewegung fördert die Gesundheit, erleichtert Alltagsbewegungen und steigert so die Lebensqualität.

In dieser Stunde erwartet Sie ein sanftes Training für Körper, Geist und Herz.

Leichte Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, spielerische Koordinationsübungen zur Steigerung der geistigen Fitness und Schulung des Gleichgewichtes, sowie Dehnübungen für den Erhalt der Beweglichkeit werden durchführen.

Dieses Angebot ist auch geeignet für Menschen mit leichten Gedächtnisproblemen, wie sie auch bei Menschen mit Demenz vorkommen können.

Wir laden Sie ein dieses Bewegungsangebot kennen zu lernen. Werden Sie mit Gleichgesinnten aktiv!

Am 27. September 2022

Von 10.00 – 11.00 Uhr

Pfarrsaal Ebermannsdorf

Bequeme Kleidung und rutschsichere, feste Schuhe erforderlich.

Anmeldung und weitere Information bei

Barbara Hernes, Seniorenmosaik **Tel.: 09621 70843**

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Es gelten die aktuellen Coronaschutz-Bestimmungen.