

PFLEGEUNTERSTÜTZER BAD SÄCKINGEN



„Bewegt durch den Herbst“ein Angebot für Seniorinnen und Senioren



INITIATIVE
„HAND IN HAND“

EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE
Initiative „Hand in Hand“
Waldshuter Straße 42
79713 Bad Säckingen

ANSPRECHPARTNER:
Petra Oelschlegel
Telefon: +49 (0) 7761 80 44
Email: info@pflegeunterstuetzer-badsaeckingen.de

KONTO:
Sparkasse Hochrhein
DE09 6845 2290 0023 0022 07
BIC: SKHRDE6WXXX

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und mit einem Blick nach draußen oder auf das Thermometer lässt sich leicht feststellen, dass der Herbst Einzug hält. Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Somit verringern sich auch die Möglichkeiten für Aktivitäten im Freien.

Nachdem die auf fünf Stunden verteilte Gruppenaktivität im Frühjahr großen Zuspruch gefunden hat, soll es jetzt eine „herbstliche“ Fortsetzung geben. Die Übungseinheiten umfassen u. a. das Erlernen von Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Gleichgewichtstraining und das Bewusstmachen von rückengerechtem Verhalten im Alltag. Alle Übungen werden in gemäßigttem Tempo im Sitzen oder im Stand ausgeführt (nicht auf Matten auf dem Boden liegend).

Dieses Training findet unter der Leitung einer ausgebildeten Physiotherapeutin statt.

Ort: *Evangelisches Gemeindehaus*

Zeitpunkt: *Mittwoch von 10 bis 11 Uhr*

Kosten: *je Trainingseinh. 3,00 € bis max. € 5,00
(nach Gruppengröße)*

Termine: *4. Oktober*

11. Oktober

18. Oktober

25. Oktober

8. November

Anmeldung: *0 77 61 80 44*

Dabei handelt es sich um eine „offene Gruppe“, d.h. man kann selbst entscheiden, wie oft man teilnehmen möchte.

Eine telefonische oder schriftliche Anmeldung bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin genügt.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung und am besten rutschfeste Sport-oder Halbschuhe tragen.