

PFLEGEUNTERSTÜTZER BAD SÄCKINGEN



„Bewegt in den Frühling“ ... ein Angebot für Seniorinnen und Senioren

Noch befinden wir uns im Wintermonat Februar. Aber die Sonne verwöhnt uns schon und die Temperaturen sollen auch bald frühlingshaft werden. Wollen auch Sie wieder so richtig in Schwung kommen? Die Möglichkeit besteht in der bewährten Form einer Gruppenaktivität.

Für diejenigen, die schon einmal dabei waren, wird es zum Teil eine Auffrischung sein, sicher erfahren und lernen Sie aber auch Neues. Willkommen sind aber alle Interessenten, egal ob „alte Hasen“ oder zum 1. Mal dabei.

Ein Schwerpunkt ist ein gezieltes Bewegungstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Muskelkraft und des Gleichgewichts. Des Weiteren wird die Achtsamkeit geschult. Wie kann man im Alltag den Körper schonen? Sie erlernen Möglichkeiten, Rücken und Gelenke in den verschiedensten Situationen zu entlasten.

Auch die Freude an der Bewegung soll nicht zu kurz kommen. Alle Übungen werden in gemäßigem 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:	3.- € pro Teilnehmer und Trainingseinheit
Termine:	27. Februar, 6.,20., 27. März, 3. April 2019
Anmeldung unter:	07761 8044

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

**“HAND IN HAND”
e. V.**