

Bewegung tut gut, hält fit und ist gesund!

Ein neues Kursangebot für Seniorinnen und Senioren!

Dieses Offene Angebot wendet sich an ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger mit eingeschränkter Beweglichkeit, die dennoch aktiv sein wollen. Die Bewegungsübungen werden im Sitzen oder auch mit einem Stuhl als Stütze ausgeführt. Zielsetzung ist das Erreichen einer besseren Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sowie die Stärkung der Grobmotorik. Darüber hinaus bietet der Kurs auch eine gute Gelegenheit, sich zu treffen und auszutauschen.

Sie sind neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach vorbei!
Wir freuen uns auf Sie!



Ab Mittwoch, den 24.09.2014 von 10:00 - 11:00 Uhr
treffen wir uns wöchentlich
in der Begegnungsstätte St. Vinzenz
im Caritaszentrum, Rheinstraße 11 – 13 in Einhausen
zu einer fröhlichen und äußerst aktiven Runde
"um und mit dem Stuhl".

Kursdauer:

10 Stunden von September 2014 bis Dezember 2014 durchgehend einmal pro Woche

Kursgebühr:

TV-Mitglied: 35,00 €

Nichtmitglied: 45,00 €

Kurs-Anmeldung:

Bitte melden Sie sich an bei **Frau Corinna Koch** (TV Einhausen, Tel.: 595811, turnabteilung@tv-einhausen.de) oder bei **Frau Cornelia Tigges-Schwering** (SoNAh Büro, Caritaszentrum St.Vinzenz, Tel.:8480912, c.tigges-schwering@caritas-bergstrasse.de).

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.