

Bewegung für Geist und Herz

Das Seniorenmosaik im Naturpark Hirschwald e.V. bieten ab April 2023 in Hohenburg ein kostenloses Bewegungsangebot für Geist und Herz an.

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

In diesem fortlaufenden Kurs (jeweils 5 Kurstage) 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 durchgeführt.

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

Wir laden Sie ein an diesem Bewegungsangebot mit Gleichgesinnten aktiv zu werden.

Ab 19. April 2023, 5 Kurstermine jeweils Mittwoch

von 9.30 – 10.30 Uhr

Bürgersaal im Rathaus, Marktplatz 19, 92277 Hohenburg

Anmeldung und weitere Informationen unter Seniorenmosaik im Naturpark Hirschwald

Barbara Hernes

oder

Jennifer Nelhiebel

Tel.: 09621 70843

Tel.: 0170 5886351

Mail: info@seniorenmosaik.de

aktiv@seniorenmosaik.de

Gefördert vom: