

Senioren in Bewegung für Beweglichkeit und Balance

Regelmäßige körperliche Aktivität ist in jedem Alter eine gute Idee!

Ein neues Angebot in der Seniorenbegegnungsstätte für Menschen ab 60 bietet Ihnen diese Möglichkeit.

Die Inhalte dieses Bewegungsangebotes sind:

- Die Beweglichkeit und Kraft erhalten und fördern
- Das Gleichgewicht erhalten und trainieren
- Übungen zu erlernen, die auch zu Hause umgesetzt werden können.

Sie möchten gerne in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung üben?

Dann melden sie sich gerne an: Begegnungsstätte Bückeberg
Tel.: 05722/901914 oder senioren@bueckeburg.de

**Termin: donnerstags von 10.00 - 10.45 Uhr oder
von 11.00 - 11.45 Uhr**

Zeitraum: ab dem 8. Februar – 11. April 2024 (Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft weiter.)

Leitung des Bewegungsangebotes: Kirsten Schmidt (Physiotherapeutin)

Kostenbeitrag: 10 Termine 65 € (bei späterem Einstiege anteilig)

Vor der Teilnahme: Generell ist es sinnvoll, Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt zu halten um individuelle Risiken auszuschließen.

Das Angebot ist eine vorbeugende Maßnahme, Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.