



Aktiv ins hohe Alter „Gymnastik am Vormittag“



Dienstag ab 10.15 Uhr
im Mehrzweckraum
des Pflegeheims

Auf dem Programm stehen: Ball Spiele,
Kräftigung der Arme, Beine, Bauch und Rücken
sowie Übungen zur Erhaltung
der Beweglichkeit mit Alltagsmaterialien
und Kleingeräten.

Mit Musik und in geselliger Runde
geht alles besser, wir haben sehr viel
Spaß an der Bewegung.

Zum Abschluss gibt es
für die Teilnehmer kleine Massageeinheiten.

Übungsleiterin: Karin Geske
staatlich anerkannte Fach-Übungsleiterin
C Wettkampfgymnastik sowie „Prävention“,
Kursleiterlizenz Walking, Sport mit Hochaltrigen;
Sport nach Schlaganfall

