

Bewegt | Gedacht | Gelacht

Leichte Seniorengymnastik mit heiterem Gedächtnistraining — auch für Ungeübte

im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus

Weststr. 6 | Bad Neuenahr-Ahrweiler

8.11. | 22.11. | 13.12.2021

Achtung: Aufzug defekt

jeweils 14:00 — 15:00 Uhr

Begegnungscafé im „Familiennest“

Wilhelmstr. 9 | Ahrweiler

15.11. | Folgetermine voraussichtlich 6.12. u. 20.12.2021

jeweils 14:00 — 15:00 Uhr

Bei dieser leichten Seniorengymnastik mit Gedächtnistraining steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Man muss keine „Sportskanone“ sein, auch Ungeübte sind angesprochen. Mehr dazu siehe Rückseite.

Anmeldung bei Ingrid Neubusch

Gemeindeschwester^{plus}

Tel. 02641 — 75 98 60 oder 0151 — 18 60 33 30

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus statt.



Mehr
Generationen
Haus



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



GEMEINDESCHWESTER^{plus}



Caritasverband
in Ahrweiler

Bewegt | Gedacht | Gelacht

Leichte Seniorengymnastik mit heiterem Gedächtnistraining — auch für Ungeübte

Bei dieser leichten Seniorengymnastik mit Gedächtnistraining steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Man muss keine „Sportskanone“ sein, auch Ungeübte sind angesprochen. Bewegung mit Gedächtnistraining fördert die Mobilität, macht gute Laune, fördert die Durchblutung, trainiert Koordination, Grob- und Feinmotorik (z.B. durch Fingerübungen) und fördert die Integration der rechten und linken Gehirnhälfte.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos !

Orte und Termine siehe Vorderseite.

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.

Anmeldung bei Ingrid Neubusch, Gemeindegeschwester ^{plus}
Tel. 02641 — 75 98 60 oder 0151 — 18 60 33 30

Ingrid Neubusch, Gemeindegeschwester ^{plus}, ist im Rahmen der Kampagne der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) „Ich bewege mich — mir geht es gut“ als Bewegungsbegleiterin geschult und bietet die Seniorengymnastik jetzt erstmalig alle 14 Tage an.