

Fit und bewegt für Hochaltrige und bei Demenz

Wann ? donnerstags

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: WMTV-Turnhalle

Kosten: für Mitglieder 5,00 € Zusatzkosten im Monat

Bei Vorlage einer Reha-Verordnung
entstehen keine Kosten

Leitung: Andreas Lukosch / Barbara Köchling

Neu

Bei Rückfragen können Sie sich gerne jederzeit an
Herrn Andreas Lukosch wenden unter: 0177-5843012

Dies ist ein Bewegungsangebot für Betroffene und Angehörige sowie für Hochaltrige.

Ziel ist es, das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Funktionsfähigkeit zu erhalten. Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining gegen mögliche Stürze, sowie eine bessere Durchblutung für das Herz-Kreislauf-System zu erreichen. Spaß und Freude - um soziale Kontakte zu erhalten und aufbauen - stehen ebenfalls im Mittelpunkt.