

Gesundheits- und Bewegungstraining für Senior*innen

- Sie wünschen sich im Alter aktiver zu werden?
- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und körperliche Stabilität tun?
- Sie wollen durch Bewegung Ihre geistige Fitness stärken?

In unserem Angebot lernen Sie, durch sanfte Gymnastik fitter und mobiler zu werden. Gleichzeitig vermitteln wir Ihnen Übungen, die Körper und Geist anregen und helfen, Demenz- und Alzheimererkrankungen entgegen zu wirken. So tanken Sie Kraft und Zuversicht für den Alltag und stärken Ihr allgemeines Wohlbefinden. Alles was Sie in unserem Angebot lernen, können Sie zu Hause leicht in den Alltag einbauen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Zeit: **dienstags, 11:30– 12:30 Uhr**

Zeitraum: **30.07.2019 bis 10.12.2019** (in den Herbstferien, 14. - 25.10.2019, fällt es aus)

Ort: **Zu Huss e.V., Pyrmonter Str. 16, 51065 Köln Buchforst**

Trainerin: **Gaby Bathe**

ANMELDUNG & INFORMATION:

Zu Huss e.V.
seit 1989



Zu Huss e.V. /
Buchforster Nachbarschaftstreff (BuNT)
Pyrmonter Str. 16
51065 Köln Buchforst
Therese Ziegler
Tel: 0221 – 6110606
Mail: therese.ziegler@zuhuss.com

Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

Julius-Bau-Straße 2
51063 Köln Mülheim
Martina Tenten

Tel.: 0221- 990829-230

Mail: martina.tenten@bildung.koeln.de