



Sportangebote und Bewegung im Sitzen

mit Anna Terassa und Iris Rost

Wann? Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Wo? In der alten Schule in Kirchenbirkig, Lohweg 2 im 1. Stock.

Dieses Sportangebot ist ideal für Senioren, Menschen mit Bürojob, zu Reha-Zwecken und für alle, die beweglich bleiben wollen.

Es umfasst gezielte Übungen für Arme, Beine und Rumpf, welche Kraft, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System fördern. Wichtig dabei sind aufrechte Haltung, langsame, kontrollierte Bewegungen und das Einbeziehen von Dehnübungen.

Der Elisabeth-Verein freut sich auf euch.

