



Sportangebote und Bewegung im Sitzen

mit Anna Terassa und Iris Rost

**Wann? Jeden 1. und 3. 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.

