



Hockergymnastik für Seniorinnen und Senioren: Gemeinsam fit und aktiv

Erleben Sie in geselliger Runde abwechslungsreiche Übungen, die auf einem Stuhl sitzend stattfinden und sowohl die Beweglichkeit und Fitness als auch die Koordination und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Unter der Anleitung der ehrenamtlichen Mitarbeiterin Frau C. Lange erwarten Sie leichte, anpassbare Übungen, bei denen der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Gemeinsam lachen und aktiv werden – das stärkt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern fördert auch soziale Kontakte.

Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00–16:00 Uhr

Wo: Pfarrsaal St. Lambertus, Lambertusplatz 17

Teilnehmerzahl: Das Angebot ist offen für 15 Personen.

Denken Sie an bequeme Kleidung und freuen Sie sich auf einen aktiven und fröhlichen Nachmittag.

Das Angebot ist kostenlos und für alle geeignet – jede und jeder kann in seinem eigenen Tempo mitmachen.

Bitte melden Sie sich im Vorfeld bei Frau Jana Luhmann an.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

Jana Luhmann, Seniorenberatung

Lambertusplatz 16

Tel.: 02305-9235535

j.luhmann@caritas-castrop-rauxel.de