

„... UND ES GEHT DOCH NOCH!“

SENIOREN KOMMEN IN BEWEGUNG

Dieses Angebot wendet sich an Menschen, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind. Bewegung hilft, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten lange zu erhalten – auch im hohen Alter. Bewegung fördert die Erhaltung der Selbständigkeit im eigenen Umfeld.

WIR WOLLEN GEMEINSAM:

- viel Spaß und Freude erleben
- die Muskulatur kräftigen
- das Gleichgewicht schulen
- die Beweglichkeit erweitern
- die geistigen Fähigkeiten erhalten.



Dabei macht es jeder und jede nach den eigenen Möglichkeiten.

- WANN?** **Mittwochs 10 – 11 Uhr**, 1 x in der Woche Beginn: 28.06.2023
- WO?** Gemeindesaal von St. Albert, Drachenfelsstr. 2c – wohnortnah.
- KOSTEN?** 15 € - 25 € im Monat, je nach den eigenen Möglichkeiten
oder
Rezept auf der Basis des REHA – Sports (nach §44 SGB IX), das vom Arzt verordnet werden kann. Dann ist die Teilnahme kostenfrei.
- LEITUNG:** Dr. Helga Pollähne und Karin Reth-Scholten (Diplomsportlehrerinnen)
- ANMELDUNG:** Verein zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e.V.
Tel.: 06341 930026 mittwochs und donnerstags 9 – 12 Uhr
sonst Anrufbeantworter. Sie hinterlassen eine Nachricht mit einer Telefonnummer, wir melden uns bei Ihnen.

KOOPERATIONSPARTNER

**Kath. Pfarrgemeinde
St. Albert**

**Prot. Pfarramt
LD-Wollmesheimer Höhe**



www.Psychomotorik-in-Landau.de