

Gemeinsam in Bewegung bleiben!

Fit und aktiv



Bewegung hält jung – und gemeinsam macht sie gleich doppelt Freude. Jeden Montagnachmittag von 15:00 bis 16:00 Uhr trifft sich eine engagierte Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern zur Sitzgymnastik im Mehrzweckraum. Willkommen sind alle, die im Sitzen etwas für Beweglichkeit, Kraft und Koordination tun möchten – unabhängig davon, wie fit man sich fühlt. Die Übungen sind einfach und sanft, stärken die Muskulatur und halten die Gelenke beweglich. Jede Einheit kann individuell angepasst werden, sodass alle in ihrem eigenen Tempo mitmachen können. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Beweglichkeit, sondern die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben. Die Teilnahme ist unkompliziert: Vorkenntnisse sind nicht nötig und

das Fitnesslevel spielt keine Rolle – alle sind herzlich eingeladen. Viele Teilnehmende kommen regelmäßig wieder – nicht nur wegen der positiven Effekte für Körper und Gesundheit, sondern auch wegen der freundlichen Gesellschaft und der guten Stimmung, die jede Stunde begleitet. Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich von der guten Laune anstecken!

M.C.