

Termine ab August 2019

Mit Mittagessen
incl. Getränke

Bewegt in Balance

- bis in hohe Alter

Gesundheitsfördernde Übungen für Ihre
Sicherheit im Alltag

Alten & Pflegezentren
Main-Kinzig-Kreis


DOMICIL


Bücher-Sammlung-Stiftung

 VEREINTE
MARTIN LUTHER
+ ALTHANAUER HOSPITAL
STIFTUNG HANAU

Hanauer
Seniorenbüro
Die beste Alternative. 

Gesundheitsfördernde Übungen für Sicherheit im Alltag

Bis ins hohe Alter können Kraft und Gleichgewicht verbessert werden. Kräftigen Sie Ihre Muskulatur und erlernen Sie effektive Methoden, die Körper und Geist in Balance bringen. Nach den Übungen folgt ein gemeinsames Mittagessen.

Termine Aug.-Nov. 2019

Dienstag, 20.8., 27.8., 17.9., 24.9., 1.10., 15.10.19, 11.00 - 13.15 Uhr

mit Silvia Lückhardt, Dipl. Gesundheitsförderin/Gesundheitsmanagerin;
Referentin für Gesundheitsprävention, Trainerin für Sturzprophylaxe

Kosten: 10.- € pro Tag, incl. Mittagessen und Getränke

Ort: **Vereinte Martin Luther + Althanauer Hospital Stiftung Hanau**, Martin Luther
Anlage 8, 63450 Hanau (Albert-Schweitzer-Haus, Kleiner Saal)

www.mls-hanau.de

Montag, 02.09., 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 04.11.19, 11.15-13.15 Uhr

mit Vida Leo, Leitung Beschäftigungstherapie

Kosten: 10.- € pro Tag, incl. Kurs, Mittagessen und Getränke

Ort: **Domicil-Seniorenpflegeheim am Schloßgarten**, Nordstr. 63 (UG)

www.domicil-seniorenresidenzen.de

Anmeldung:

Seniorenbüro Hanau, Steinheimer Str. 1, Tel. 06181 66820-50/-48/-0.

Email: karin.dunkel@hanau.de, www.hanau.de.

Das Angebot ist 2017 entstanden durch Zusammenarbeit von den Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreis, Seniorenbüro Hanau und Silvia Lückhardt, Dipl. Gesundheitsförderin/Gesundheitsmanagerin; Referentin für Gesundheitsprävention, Trainerin für Sturzprophylaxe.