



Pressestelle, Ansprechpartner: Marcel Roßmann, Rathausplatz 1, 67454 Haßloch

Angebot des Seniorenbeirats: Fitness für Kopf und Körper

Haßloch, den 20.10.2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

wie Einkaufszettel das Gedächtnis trainieren und Hausarbeit fit macht – das sind nur zwei Ansätze, die in dem neuen Angebot des Seniorenbeirats beleuchtet werden sollen. Eingeladen sind alle, die sich neuen Schwung und Anregungen für ihren Alltag wünschen. Durch die Kombination von Bewegungs- und Gedächtnistraining erhöhen sich die Selbstachtsamkeit und das Gespür für den eigenen Körper. Elemente aus Sturzprophylaxe und Gehirnjogging sowie die Freude am Tun und die Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Angeboten wird es für zwei Gruppen mit unterschiedlicher Trainingsintensität:

- 1 - Basislevel
- 2 - Fortgeschrittenenlevel

Gruppe 1 trifft sich am 10.11.2022 von 14:00 bis 15:15 Uhr und Gruppe 2 in der Zeit von 15:30 bis 16:45 Uhr. Veranstaltungsort ist der Mehrzweckraum in der Pfalzhalle. Kursleiterin ist Irina Heller (Systemischer Naturcoach). Da die Gruppengröße auf maximal 15 Personen beschränkt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese nimmt Beate Gebhard-Diehl aus dem Seniorenbüro entgegen (06324-935 359). Sie steht auch bei Fragen rund um das neue Angebot zur Verfügung. Das neue Angebot für Kopf und Körper wurde erstmals im Oktober realisiert und soll monatlich (jeden 2. Donnerstag im Monat) stattfinden.

Über eine Bekanntmachung in Ihrem Medium würden wir uns freuen.

Mit den besten Grüßen

Marcel Roßmann
Pressestelle Haßloch
Tel.: 06324-935 377