



Outdoor-Sport mit und ohne dem Rollator

Aus der Not eine Tugend machen! Die Sportgruppen in unseren Räumlichkeiten konnten bedingt Corona noch nicht stattfinden, daher mussten andere Orte zum Sporttreiben gefunden werden.

Deshalb haben wir für Euch ein tolles Outdoor-Programm unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Auflagen erstellt.

Mittwochs um 10.00 Uhr treffen wir uns vor der Begegnungsstätte im Hollergrund. Mit oder Ohne Rollator.

Es werden gemeinsam Übungen und Spiele gemacht.

Das wichtigste dabei ist: Spaß zu haben und Freude gemeinsam aktiv zu sein!

Sport ist gesund, denn durch regelmäßige Bewegung können viele Krankheiten vorgebeugt und die geistige Fitness verbessert werden. Beim Sport in der Gruppe werden Kontakte gepflegt und so die soziale Isolation vorgebeugt. Genügend Gründe, sein Leben aktiver zu gestalten 😊

Informationen und Anmeldung (bis zum 28.02.) bei der Einrichtungsleitung Lena – Christin Jäger unter 0176 / 60992395 oder unter

bgst-hornlehe@web.de

Wir freuen uns auf Sie! ♥

