



EDH-Seniorendienste

Stephanus-Stift Kuppingen

SPORT VOR ORT

Ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen müssen bei uns nicht „außen vor“ bleiben. Bei der Sitzgymnastik können sie in der Gruppe bewegt älter werden und dabei ihre Fitness stabilisieren und verbessern. Sitzgymnastik verbessert die Alltagsmotorik des älteren Menschen. Ziel ist die Förderung und Stabilisierung der Koordination und der Beweglichkeit.

Jeden Donnerstag von **10.30-11.15 Uhr** findet im Festsaal des Stephanus-Stifts die Gymnastikstunde statt.



Alexandra Gudath
07032/795474
ma.gudath@t-online.de