

Achtung: Neuer Treffpunkt!!!

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 18. April** statt. Das Wanderziel wird zu Beginn der Wanderung bekannt gegeben. Sie endet in der Regel mit einem gemütlichen Abschlusscocktail.

Treffpunkt: 14.00 Uhr Haupteingang Möbelhaus Dick.

Neuer Nordic-Walking-Kurs speziell für Senioren

Auch in diesem Frühling starten wir wieder einen Nordic-Walking-Kurs, welcher speziell für Senioren entwickelt wurde. Geplant sind 4 Kurs-Tage, mit einer jeweiligen Dauer von ca. 1 Stunde.

Die Kursleitung hat Frau Marion Hackel, sie ist Nordic-Walking-Instruktorin des Skiclubs Lauchringen. Da Frau Hackel auf ein Honorar verzichtet, kann der Kurs **gebührenfrei** angeboten werden. Teilnehmern, die noch keine eigenen Nordic-Walking-Stöcke besitzen, kann ein Paar für eine Leihgebühr von 5,- € für die gesamte Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Zum Kurs sollte unbedingt geschlossenes Schuhwerk getragen werden.

Kursbeginn: Dienstag, 07. Mai ab 16.00 Uhr.

Treffpunkt: Wiggenbergparkplatz.

Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätleser entgegen genommen. Bitte geben Sie dabei auch an, ob Stöcke benötigt werden. Die Anmeldung sollte möglichst bis Freitag, 03. Mai erfolgen.

„Sitzgruppe/Aktivierungsgruppe“

Am **Karfreitag, 19. April** findet **kein** Training der Sitz- und Aktivierungsgruppe statt!!!

Ab Freitag, 26. April freuen wir uns, neben den bisherigen Teilnehmern, auch neue interessierte Personen begrüßen zu können. Kommen Sie einfach mal zum unverbindlichen

Schnuppertraining vorbei.

Angeboten wird ein Training, welches hauptsächlich im Sitzen stattfindet, mit folgendem Inhalt:

- Aktive Rückenübungen im Sitzen
- Haltungsschulung
- Aktive Hand-, Arm- und Schulterübungen, auch mit Kleingeräten
- Gezielte Atemübungen
- Aktive Umsetzung vom Sitzen zum Stehen
- Leichte Gleichgewichtsübungen
- Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur

Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft und vor allem der Selbständigkeit.

Angesprochen sind auch Personen, die auf Rollator oder Unterarmstützen angewiesen sind.

Kurstag: Freitags, von 16.30 bis 17.30 Uhr

Kursort: Aufenthaltsraum Erdgeschoss im „Betreuten Wohnen“ Dr.-Konrad-Adenauerring 12 in Lauchringen

Kosten: 5,- € pro Stunde

Der Kurs wird zeitlich unbegrenzt angeboten. Anmeldungen oder Fragen bitte direkt an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wendler Tel. 07741-9656896, Handy 0175 429 79 59 bzw. per Mail tinawendler@t-online.de oder kommen Sie einfach am nächsten Kurstag vorbei!!!

Anmeldungen und Auskünfte:
Tel. 6095 – 31, 6095 – 32, 6095 – 33