



## Sitzgymnastik

– sanfte Bewegungen, die Spaß machen

Beweglichkeit und Spaß mit Musik bei einer kleinen Hockergymnastik helfen uns dabei, nicht einzurosten und lockern den Alltag auf.

Gerade für Senioren erweist sich Sitzgymnastik als sanfte Methode zum Muskelaufbau und zum Erhalt von Beweglichkeit und Fitness.

Mit kleinen Bewegungen bleiben wir fit im Kopf und in der Gruppe ist alles noch viel schöner.

**Zielgruppe:** Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

**Referent:** Evi Schlosser, Übungsleiterin

**Termin:** Montag, 26. April 2021, 8.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Tiefenbach

**Kosten:** 30 € (25 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb. / Opf. e. V.  
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) oder über FIBS.  
Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) :  
Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

**Tipp:**  
Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.