

Ansprechpartnerin

Verena Dahm
Fachreferentin
„Bewegt GESUND bleiben in NRW“
„Bewegt ÄLTER werden in NRW“

Kreissportbund
Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.
Am Rübezahlwald 7
51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 2003-11

Fax: 02202 2003-73

dahm@kreissportbund-rhein-berg.de

„Bewegt gesUNDDaheim“

**Ein neues Kursangebot für nicht
mehr mobile Senioren**

**Kooperationspartner
gesucht!**



Kooperationspartner

Projektleitung:

Kreissportbund

Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Mögliche Kooperationspartner

- Seniorenbüros
- Pflegeberatungen
- Vereine
- Caritas
- Deutsches Rotes Kreuz
- AWO
- Paritätischer Wohlfahrtsverband
- Krankenhäuser
- Rehabilitationszentren
- Seniorenwohnheime
- Diakonie
- Familienbildungsstätten, ...

Inhalte des Kurses

- Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Bewegung als Schwerpunkt des Kurses in Form von Sitz- und Hockergymnastik
- Wöchentlicher Kurs (60 Min.)

Besonderheit

- Übungsleiter führt Angebot, bei einem der Teilnehmenden zu Hause oder in einer Einrichtung, durch
- Keine räumlichen Voraussetzungen nötig, außer Platz für 7 Stühle
- Ca. 6 Teilnehmende

Zielgruppe

- Nicht mehr mobile Senioren