

Senioren kommen in Bewegung

Angebot im Haus vom Guten Hirten

ST. MAURITZ. Es muss nicht immer Fitness-Studio sein. Unter dem Motto „Bewegung tut gut!“ treffen sich wöchentlich donnerstags in der Zeit von 15 bis 16 Uhr Senioren im Haus vom Guten Hirten (Mauritz-Lindenweg 61).

Kein Sportzeug nutzen zu müssen, keinem Verein beizutreten, leichte Übungen, die Spaß machen und bei denen man nicht ins Schwitzen gerät, das finden die Teilnehmer sehr angenehm, heißt es in ei-

ner Pressemitteilung. Es werden das Gehirn, die Muskeln und die Gelenke aktiviert und auch der Gemeinschaftsgedanke spielt keine unwesentliche Rolle.

Interessenten sind immer willkommen und können ohne Anmeldung hinzu stoßen. Ein barrierefreier Zugang ist über das Hotel möglich. Weitere Infos sind erhältlich bei Michael Bastian unter Telefon (02 51) 3 78 76 01.



In der Sozialen Einrichtung Haus vom Guten Hirten werden immer donnerstags Gehirn, die Muskeln und Gelenke aktiviert und auch der Gemeinschaftsgedanke spielt keine unwesentliche Rolle.

FOTO HAUS VOM GUTEN HIRTEN