

Fit durch den Winter!

Bewegung drinnen und draußen

Seminar für Menschen mit geistiger Behinderung

Mo, 02.11.2020 — Mi, 04.11.2020

Gerade in dieser Jahreszeit, wo wir am liebsten im Warmen sitzen bleiben, ist Bewegung wichtig - sie stärkt unser Immunsystem, wir halten unseren Stoffwechsel auf Trab und verbessern unser Gleichgewicht. Wie das geht, wollen wir euch mit einfachen Tricks, lustigen Ideen und Übungen für drinnen und draußen zeigen.

Zum Programm gehören Bewegungen mit und ohne Musik, im Sitzen und Stehen, Entspannungsübungen, Bewegungsspiele und eine Nachtwanderung.

Bitte bequeme Kleidung, eine Regenjacke, Sportschuhe und dicke Socken mitbringen!

VA-Nummer

349

Kosten

145,- EUR (Das Seminar wird von Aktion Mensch gefördert.)

Dauer

Mo, 13:00 Uhr – Mi, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Yvonne Biegisch](#) [Meike Dierßen](#),
Pädagogische Leitung: Monika Henne

[Teilnahme anmelden](#)

