

# **Fit durch den Winter! - Seminar für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung**

## **Seminar für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung**

Mo, 27.11.2023 — Mi, 29.11.2023

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**

3587

### **Kosten**

125,- 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