

Teilnahmegebühr: Ein Hausbesuch kostet 6,00 € und kann im Normalfall mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Gerne kommen wir für eine kostenlose Schnupperstunde vorbei.

Silvia Benne, 07424 84133
Isolde Wachter, 07424 1343

GUTSCHEIN

für je eine kostenlose Schnupperstunde in beiden Gruppen

Einzulösen zu den üblichen Übungsstunden



DRK Tanz- und Gymnastikgruppe

Bewegung bis ins Alter –
Training für Körper, Geist und Seele

Unter diesem Motto bieten wir jeden Dienstag unser Gesundheitsprogramm an.



Tanz

Uhrzeit: 09.00 – 10.30 Uhr
Ort: Rathaus, Bürgersaal
Leitung: Isolde Wachter
Telefon: 07424 1343

Vom Bundesverband
zertifizierte Tanzleiterin, daher
bei fast allen Krankenkassen
für das Bonussystem
zugelassen



Gymnastik

Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort: Festhalle
Leitung: Isolde Wachter
Telefon: 07424 1343

Die Leiterin hat eine
qualifizierte Ausbildung mit
einer Zusatzqualifikation für
Typ 2 Diabetiker. Alle
Curaplanteilnehmer der AOK
sind bei uns bestens
aufgehoben.
Darüber hinaus richtet sich
unser Angebot an alle, die in
entspannter Atmosphäre etwas
für ihre Gesundheit tun
möchten. In der Regel ab 50
Jahren, nach oben gibt es
keine Grenzen.

Aktivierender Hausbesuch

Individuelle Gymnastik zu
Hause unter fachlicher
Anleitung.

Ein/e DRK-Übungsleiter/in
kommt Sie einmal wöchentlich
für eine Stunde zu Hause
besuchen. Der aktivierende
Hausbesuch setzt sich aus 30
Minuten angeleitete Bewegung
(einfache individuell
angepasste Gymnastik) und 30
Minuten Gespräch
beziehungsweise
Gedächtnistraining zusammen.