

In Bewegung bleiben

Geschrieben von: Administrator

Samstag, den 30. Oktober 2010 um 22:49 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 04. Oktober 2016 um 07:53 Uhr

Im Aktiven-Treff "Mit Katja in Bewegung bleiben" haben Teilnehmerinnen und Teilnehmer dienstags zwischen 14 und 15 Uhr die Möglichkeit, mit einfachen, häufig im Sitzen durchgeführten Übungen ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten und zu stärken.

Die Kursleiterin Katja Kretschmer ist lizenzierte Übungsleiterin Breitensport mit dem Schwerpunkt "Erwachsene und Ältere", examinierte Krankenschwester und verfügt nicht zuletzt durch ihre Arbeit bei der Diakoniestation Biebertal über vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Seniorinnen und Senioren.