

2003-2023 | **20** Jahre

Kümmern und So e.V.
Senioren
dienst



*Sich regen
bringt Segen!*



Angebote für Seniorinnen
und Senioren in Gifhorn

2024
2. Halbjahr

Sich regen bringt Segen!



Der Seniorendienst Kümmern und So e.V. bietet unter dem Motto "Sich regen bringt Segen" von August bis Dezember 14-tägig zwei Bewegungsangebote an.

Wanderung um den Schlossee

Mit Übungen, die den Körper und alle Sinne anregen.

Termine

7. Aug.

4. Sept.

2. Okt.

30. Okt.

27. Nov.

Schlosseeparkplatz/Kreishaus

15.00 Uhr | Dauer ca. 1 Stunde

Wetterbedingt können Termine kurzfristig abgesagt werden

Sitzgymnastik für Senioren

Bringt Bewegung und Abwechslung in den Alltag und fördert die Fitness von Körper und Geist.

Termine

21. Aug.

18. Sept.

16. Okt.

13. Nov.

11. Dez.

Mehrgenerationenhaus | Steinweg 20 | Gifhorn

10.00 bis 11.30 Uhr (11. Dez.: 14.00 bis 15.30 Uhr)

Kosten p. P.: 40,00 € für 5 Termine | **Anmeldung erforderlich**

Kursgebühren können ggf. über das Betreuungsgeld abgerechnet werden.

Seniorendienst Kümmern und So e.V.

Braunschweiger Straße 137 | 38518 Gifhorn

Tel: 0 5371 - 61 800 59 | E-Mail: kontakt@kuemmern-und-so.de

Weitere Informationen zu unseren Angeboten,
Veranstaltungen und weiteren Terminen
finden Sie auf: kuemmern-und-so.de

