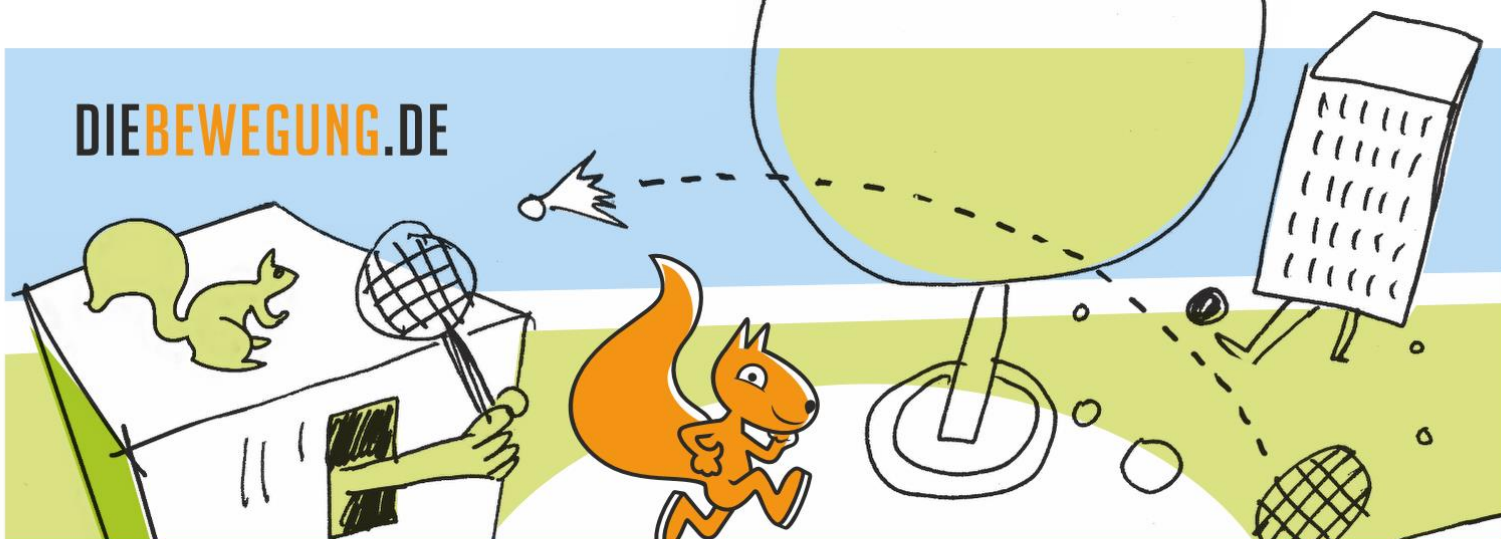


DIEBEWEGUNG.DE



# ICH BEWEGE MICH – MIR GEHT ES GUT!

*Bewegungsangebote im öffentlichen Raum für Alt und Jung*



## Wir bewegen uns wieder – in Kalt -

### Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

**Am Montag 31.08.2020 und dann alle 14 Tage (in den geraden Wochen) von 16 bis 17 Uhr im Dorftreff in Kalt.**

Zum **kostenfreien Bewegungsangebot** ist jeder willkommen!

**Teilnahme auf eigene Verantwortung.**

Bewegungsbegleiterin: Tanja Denzer (02605/9628414)



DIEBEWEGUNG.DE



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



JUNGER LANDKREIS  
MIT TRADITION



# Wir bewegen noch mehr – in Kalt Warum?

Kennt Ihr das? Die Alltagsbewegungen wie Gehen, Bücken, Tragen und Heben fallen immer schwerer.

Die Suche nach verlegten Sachen nimmt zu, ebenso wie die Vergesslichkeit. Das ist ganz normal, aber mit etwas Bewegung und spielerischen Gedächtnisübungen kann man dem Älterwerden ein Schnippchen schlagen.

Dabei würde ich Euch gerne unterstützen. Ich bin gut ausgebildet und möchte Euch „auf die Sprünge helfen“.

## Bewegungsangebot

**Folgende Termine sind vorgesehen:**

**Montag, 31. August 2020 und danach alle 14 Tage (in den geraden Wochen) jeweils von 16 bis 17 Uhr im Dorftreff in Kalt**

## **Bewegungsangebot und Treffen für alle Interessierten**

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Eure Bewegungsbegleiterin Tanja Denzer (Telefon 9628414)

Hier noch ein paar Regeln, die im Rahmen der Corona-Pandemie zu beachten sind:

Wichtig ist, dass jeder Einzelne die Corona-Hygienerregeln einhält. Insbesondere ist ein Abstand von mindestens 1,5 Metern einzuhalten. Hust- und Niesetiketten sind zu beachten. Auf Händeschütteln und Berührungen ist zu verzichten.

Die Teilnahme an den Bewegungsstunden ist nur möglich, wenn Sie keine Symptome einer Erkältung oder Atemwegsinfektion haben.

Zwecks möglicher Nachverfolgung von Infektionsketten ist vor Beginn der Bewegungsstunde die Erfassung der Kontaktdaten aller Teilnehmenden zwingend erforderlich.