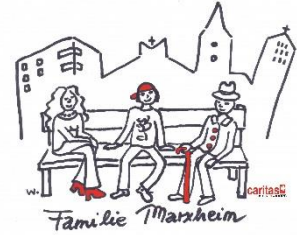




Sitzgymnastik gegen den „Corona-Blues“



*Kein Suppenessen - Kein Bistro – Kein Stricken – Kein Wandercafé
– Keine Einkaufsfahrten - Keine Feste und Begegnungen...*

Wir wollen trotzdem nicht den Mut verlieren und uns nicht der schlechten Stimmung hingeben!!!

Unser Angebot in Zeiten des Lockdowns:

Besuchen Sie / ihr uns über Zoom* und machen Sie live einmal in der Woche eine Stunde mit uns gemeinsam einfache Übungen gegen das „Einrosten“ von Gehirn und Gelenken und zur Förderung von Ruhe und Ausgeglichenheit. Neben den gesundheitsfördernden Übungen ist dies ebenso eine Möglichkeit, wenn auch digital, dass man sich mal wieder sieht...

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet!

Schauen Sie einfach mal herein!

Es ist keine kontinuierliche Teilnahme erforderlich, kommen Sie dazu, wann immer Sie Zeit und Lust haben.

Zeit: montags von 15.30 – 16.30 Uhr

***Wenn Sie mitmachen möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an mundhenke@caritas-main-taunus.de, ich schicke Ihnen dann den Link für „Zoom“ zu. Dieser muss dann nur noch „angeklickt“ werden. Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie mich an, ich leite Sie dann gerne telefonisch durch die Anmeldung.**

**Kontakt: Familie Nord und Familie Marxheim
Projektleiterin Esther Mundhenke
E-Mail: mundhenke@caritas-main-taunus.de
Tel.: 0176 – 64109441**



Ein Angebot in Kooperation mit **SuT-mtk**, www.stress-trauma-mtk.de