

Aktivierungsgruppe

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst) bietet ab März 2020 wieder ihr beliebtes Gruppentraining für Menschen an, die Freude an Bewegung haben. Durch die gemeinsame sportliche Aktivität wollen wir unsere Fitness trainieren und den Körper in Schwung bringen. Ziel der Gruppe ist auch, unseren Körper und unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen zu lernen. Spaß und Ausgelassenheit werden selbstverständlich nicht zu kurz kommen.

Elemente der Gruppe werden sein:

Trainingseinheiten zu Musik mit Aufwärmübungen, Konditionsteil, Übungen zur Muskelkräftigung und -dehnung sowie Interaktionsübungen, kleine Spiele (z. T. kombiniert mit kognitivem Training) und Gruppentänze.

Die Gruppe ist begrenzt auf maximal 10 Teilnehmer. Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Wann: Dienstag, 17. März 2020, 10.00 Uhr

8 Termine, wöchentlich, dienstags von 10.00 – 11.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Elke Lehner (Dipl.-Soz. Päd.)

Wo: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Gruppenraum

Mitzubringen sind Turn- oder Isomatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk.

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 10.03.2020 erforderlich.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61/38 90 50**

