

NEW

Hopp-La Fit

im Alterszentrum Bruggbach

Generationen in Bewegung!

Mit der Einführung dieser generationenverbindenden Kurse wird das Ziel verfolgt, dass sich jüngere und ältere Menschen begegnen und mit Freude zusammen bewegen. Denn gezielte generationenverbindende Bewegungsaktivitäten verbessern die physische Leistungsfähigkeit, das psychosoziale Wohlbefinden sowie die sozial-emotionalen Kompetenzen. Dies geschieht dank spielerischem, sturzpräventivem Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie dank der Förderung von Bewegungsgrundformen und des Generationenaustauschs. Dazu eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren ab Pensionsalter. Kleinkinder sind ab 3 Jahren willkommen.

Ort: Alterszentrum Bruggbach, Dörrmattweg 9, Frick
im Pavillon

Tag und Zeit: Jeden Freitag, 09.45 bis 10.45 Uhr

Kosten: Kostenlos

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich