



150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.



Neues Reha- Sport Angebot!

Bewegung für Körper und Seele

- Wann:** ab Dienstag, 03.05.2016 17.00 -17.45 Uhr
- Wo:** DRK-Mehrgenerationenhaus Olpe
Löherweg 9, Olpe Tel.: 02761/2643
- Leitung:** Tabitha Arns und Regine Schendel
- Kosten:** Verordnung über Ihren Hausarzt, Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse oder über eine Mitgliedschaft im Verein

Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter psychischen Belastungen wie Stress, Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Burnout oder Abhängigkeitserkrankungen. An diese Betroffenen richtet sich unser Kursangebot, welches **einmalig im Kreis Olpe** ist.

Der Kurs beinhaltet Bewegungsspiele, Gymnastik, Entspannungssequenzen und Bewegungsmeditation. Regelmäßiger Sport schafft einen Ausgleich zum Alltag. Der Spaß an Bewegung in einer festen Gruppe, Koordinations- und Gedächtnistraining, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ausdauer sind einige Ziele, die wir im Kurs verfolgen.

**Anmeldung und weitere Infos unter:
DRK-Mehrgenerationenhaus, Ulrike Bell: 02761/2643**

gefördert durch



150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.



Neues Reha- Sport Angebot!

Bewegung für Körper und Seele

- Wann:** ab Dienstag, 03.05.2016 17.00 -17.45 Uhr
- Wo:** DRK-Mehrgenerationenhaus Olpe
Löherweg 9, Olpe Tel.: 02761/2643
- Leitung:** Tabitha Arns und Regine Schendel
- Kosten:** Verordnung über Ihren Hausarzt, Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse oder über eine Mitgliedschaft im Verein

Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter psychischen Belastungen wie Stress, Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Burnout oder Abhängigkeitserkrankungen. An diese Betroffenen richtet sich unser Kursangebot, welches **einmalig im Kreis Olpe** ist.

Der Kurs beinhaltet Bewegungsspiele, Gymnastik, Entspannungssequenzen und Bewegungsmeditation. Regelmäßiger Sport schafft einen Ausgleich zum Alltag. Der Spaß an Bewegung in einer festen Gruppe, Koordinations- und Gedächtnistraining, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ausdauer sind einige Ziele, die wir im Kurs verfolgen.

**Anmeldung und weitere Infos unter:
DRK-Mehrgenerationenhaus, Ulrike Bell: 02761/2643**

gefördert durch

