

Wer rastet, der rostet.

---

Unter diesem Motto findet ein Schongymnastikkurs für Senioren und Seniorinnen in Herforst statt. Der Kurs findet mittwochs in der Zeit von 10.00 bis 11.00 Uhr im Gemeindehaus statt. Der nächste Kurs beginnt am Mittwoch, 11. September 2019. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Beweglichkeit soll in einer lustigen Runde mit vielen unterschiedlichen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabändern, Igelbällen usw. gefördert werden. Mit unterhaltsamen und spielerischen Gymnastikübungen soll der Körper in Form durch Stuhlgymnastik in Schwung gebracht werden. Die Leitung des Kurses hat die zertifizierte Reha-Trainerin und Seniorenberaterin Frau Helma Heinz-Stamer übernommen. Der Kurs findet 15 mal statt und kostet 40,00 Euro