



„Für Sport und Bewegung
ist es nie zu spät.“

Doris aus Köln

Gesundheits- und Erlebniswochen „Bewegung“

Am 17. Januar 2017, von 10 - 12 Uhr im Maternus
Seniorencentrum Barbara-Uttmann-Stift

Bewusst zu Heben ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.
Durch gezielte Übungen lässt sich der Körper ins Gleichgewicht bringen.

Es erwartet Sie ein Vortrag über die Rückengesundheit für pflegende
Angehörige bzw. Pflegende. Sie erhalten Pflegetipps für den Alltag,
z.B. richtiges Heben, durch die Physiotherapie Dietrich.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

