



<https://biz.li/3jfb>

3. GIG-GESUNDHEITSABEND UND EINSTIEGSKURSUS FÜR SENIOREN

Veröffentlicht am 06.04.2018 um 10:39 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein Gewinnen in Gesundheit (GiG) lädt zum 3.

Gesundheitsabend Montag, 9. April, von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Seniorenpflegeheim Leinetal, Grasdorfer Stube, Rethener Kirchweg 10 ein. "Balance aus Stress und Entspannung im Alltag": Dr. Irina Slemties widmet sich dem Begriff Embodiment, die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen und erklärt die dahinterstehenden neurowissenschaftlichen Zusammenhänge. Sie erläutert die Wirkungsweise der gängigen Entspannungsverfahren und gibt praktische Beispiele aus der Yoga- und Meditationspraxis. Beim Einstiegskursus Fitness-Training für Senioren im GiG Sportraum im Seniorenpflegeheim Leinetal im Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf sind noch Plätze frei. Die Übungsstunde ist montags (vom 9. April an) von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr. Der Kursus ist für Menschen gedacht, die wieder beweglicher und auch kräftiger werden wollen. Es wird ein moderates Krafttraining mit Stärkung der Haltemuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden geboten. Mobilisieren, kräftigen, dehnen und Entspannung ist immer dabei. Weitere Informationen und Anmeldungen in der GiG Geschäftsstelle 05 11-84 89 55 52, oder 0177-335 29 42.