

Der SCL (Sportclubladen) in der Friedrichsstraße 5 öffnet während der Zeit des “BOULEVARD – ALTSTADT ZUM VERLIEBEN” in den Ferien an jedem Dienstag von 15:00-18:00 seine Türen.



In unseren Aktivwochen möchten wir sie zu verschiedenen Themen einladen:

Dienstag, 13. August 2019 von 15:00-18:00Uhr

Thema: Sitzgymnastik

Bewegung und soziale Kontakte sind die Grundvoraussetzung für ein gesundes und zufriedenes Leben, egal in welchem Alter. Deswegen ist es auch im fortgeschrittenen Lebensabschnitt unabdingbar sich körperlich und geistig zu betätigen. Auf dieser Grundlage gibt es im Sportclub Hoyerswerda e.V. ein neues Bewegungsangebot für Senioren, welche sich bewegen, vorrangig im Sitzen, geistig fordern und vor allem in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten kommen möchten. Hier geht es darum mit alltäglichen Übungen und Aufgaben ein Teil der sozialen Gemeinschaft zu bleiben. Wenn Sie sich also mehr Kontakt zu anderen Menschen wünschen, sich auch trotz eventueller gesundheitlicher Einschränkungen bewegen möchten oder einfach mal „raus kommen“ möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir laden sie herzlich ein.