



Gemeinde Oerlenbach

Landkreis Bad Kissingen

97714 Oerlenbach - 30.08.2023

Schulstraße 8

Telefon: 09725/7101-0

Telefax: 09725/7101-27

Internet: www.oerlenbach.de

E-Mail: vanessa.parente@oerlenbach.de

KOMBINE Projekt

Bewegungskurs "Fit ins Alter, Fit im Alter"

Seit der Teilnahme am Förderprogramm KOMBINE im Frühjahr 2023 legt die Gemeinde Oerlenbach einen verstärkten Fokus auf die Förderung von Bewegung.

Im Sommer hat der Bewegungskurs "Fit ins Alter, Fit im Alter" im Rahmen des Projektes zum ersten Mal in der Gemeinde stattgefunden. Die Teilnehmenden lernen neben einfachen Bewegungsübungen, die Beinkrafttraining, Sturzprophylaxe und Gleichgewichtsübungen einschließen, auch praktische Alltagstipps von der Physiotherapeutin Susanne Blaßdörfer. Der Kurs ist an Seniorinnen und Senioren aus der Gemeinde Oerlenbach gerichtet, die keine Übungen mehr auf dem Boden ausführen können und auch - und vor allem - diejenigen, die bereits einen Sturz hatten, sind herzlich willkommen.

Am 25. September um 16:30 Uhr startet der nächste "Fit ins Alter, Fit im Alter"-Kurs im alten Rathaus in Ebenhausen.

Der Kurs hat 10 Einheiten, dauert jeweils eine Stunde und findet immer am Montag statt.

Sollten Sie Interesse haben kostenfrei am Bewegungskurs teilzunehmen, melden Sie sich bitte bis zum 19.09.2023 telefonisch (09725/7101-14 oder 09725 7101-16) oder per E-Mail (oerlenbach@oerlenbach.de) bei der Gemeinde Oerlenbach mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse, Ihrem Geburtsdatum und Ihrer Telefonnummer an.

Sie werden ab dem 20.09. telefonisch kontaktiert, ob Sie teilnehmen können.

Der Kurs ist auf 15 Teilnehmende beschränkt.

Öffnungszeiten
Rathaus Oerlenbach, Schulstraße 8:
Mo. - Mi. 07:30 - 12:00 Uhr
Montag 14:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch 13:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag 07:30 - 13:00 Uhr

Bankverbindungen:

Sparkasse Bad Kissingen

IBAN: DE44 7935 1010 0000 3308 37
BIC: BYLADEM1KIS

VR-Bank Bad Kissingen eG

IBAN: DE19 7906 5028 0004 6101 64
BIC: GENODEF1BRK

Raiffeisenbank Maßbach eG

IBAN: DE09 7906 9213 0000 1164 24
BIC: GENODEF1RNM