



Caritas-Zentrum  
Kaiserslautern



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

## Miteinander aktiv

Alle sind herzlich eingeladen,  
**immer donnerstags von 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr**  
„miteinander aktiv“ zu sein

**Kursthema: den Rücken beweglich erhalten**

**Beginn : 21.03.2024 (10 Termine)**

**Leitung: Sylvia Trautwein (Physiotherapeutin)**

Sie lernen einfache Übungen auf dem Stuhl kennen, die gezielt die Muskulatur dehnen und die Schultergelenke beweglich halten. Auf diese Weise wird die Haltung verbessert, durch die Beweglichkeit wird Stürzen vorgebeugt und die allgemeine Lebensqualität verbessert. Wie Sie alltägliche Aufgaben Rücken schonend ausüben können, was beim Nutzen eines Rollators zu beachten ist und welche Auswirkungen langes Sitzen hat ... all dies wird ebenfalls erklärt. Fragen sind dabei ausdrücklich erwünscht.

Jede\*r – egal welchen Alters – ist herzlich willkommen !

Anmeldungen oder Anfragen sind beim Team des MGH Mo-Fr zwischen 13.00 und 17.00 Uhr unter 0631 36120-280 oder per mail: [info.mgh-kl@caritas-speyer.de](mailto:info.mgh-kl@caritas-speyer.de) möglich.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

