

# „Gesund, aktiv und fit bleiben“

## Stressabbau im Alltag

**Bewegungsangebot im Russisch-Deutschen Kulturzentrum e.V.**

**17. Januar – 28. März 2019, Donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr**

Aktiv und fit im Alltag bleiben, mit einem speziellen Bewegungsangebot für ältere Menschen. Mit Hilfe international anerkannter Methoden werden durch spezielle Übungen der Altersprozess verlangsamt und die körperliche und geistige Fitness gesteigert. Die speziellen Bewegungs- und Aktivierungsübungen machen Spaß und erhalten den Körper und Geist fit und gesund. Im Kurs soll die persönliche Stressmanagementkompetenz gesteigert werden und somit körperlichen sowie psychischen Erkrankungen vorgebeugt werden.

### **Gut zu Wissen:**

Keine Vorkenntnisse nötig. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Kursleitung: Katharina Fixel (Tanzpädagogin B.A.)

### **Ort:**

**Russisch-Deutschen Kulturzentrum e.V. Röthenbach,  
Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg,  
Telefon 09 11 / 64 51 91 (Kulturladen Röthenbach)**

„Gesund, aktiv und fit bleiben“ ist ein Angebot des Projektes „Gesundheit für alle im Stadtteil“ des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg in Kooperation mit dem Russisch-Deutschen Kulturzentrum e.V. Röthenbach.

unterstützt durch die

