

Der aktivierende Hausbesuch sieht eine Kombination aus Gespräch und Bewegung vor: Die Übungen sollen die Muskulatur stärken, Stürze verhindern helfen und die Beweglichkeit erhalten.

### Kosten

Vereinbaren Sie einfach eine kostenlose Schnupperstunde. Danach kostet jeder weitere Besuch 5.- Euro



### Weitere Angebote im DRK zur Gesundheitsförderung

- Seniorengymnastik
- Wassergymnastik
- Tanzen
- Nordic-Walking
- Gedächtnistraining

**Mit neuem Schwung zu mehr  
Lebensfreude.  
Fragen Sie nach und machen Sie mit!**

Weitere Informationen erhalten Sie

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Rottweil e. V.  
Krankenhausstrasse 14  
78628 Rottweil  
Frau Armleder-Spreter, 0741/479-231



## Aktivierender Hausbesuch

Bewegung zu Hause

