



Förderverein Sorgeskultur

für Rendsburg und Umgebung e.V.

Komm auf's

Pflegesofa!

Unser Fokus im Juli:

Use it or lose it!

- Warum Bewegung (auch oder gerade) im Alter wichtig ist

Das Alter stellt vor besondere Herausforderungen – auch körperlich. Doch was nicht regelmäßig genutzt oder beansprucht wird, bildet sich nach und nach zurück: ein Teufelskreis.

Tanja Burrer, Personal Trainerin und zertifizierte Schmerztherapeutin, wird einige fachliche Hintergründe erklären, Tipps für die Bewegung im Alltag geben und auch einfache Übungen für die Umsetzung zuhause zeigen.

Wann: 24. Juli 2025, 18 Uhr

Wo: Nordkolleg Rendsburg
Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg
Raum GR4/s14

Tel: 04331-4636267

www.sorgeskultur-rd.de

info@sorgeskultur-rd.de

Möglich auch Dank der freundlichen Unterstützung des Kreises Rendsburg-Eckernförde!



Förderverein Sorgeskultur

für Rendsburg und Umgebung e.V.

Komm auf's

Pflegesofa!

Unser Fokus im Juli:

Use it or lose it!

- Warum Bewegung (auch oder gerade) im Alter wichtig ist

Das Alter stellt vor besondere Herausforderungen – auch körperlich. Doch was nicht regelmäßig genutzt oder beansprucht wird, bildet sich nach und nach zurück: ein Teufelskreis.

Tanja Burrer, Personal Trainerin und zertifizierte Schmerztherapeutin, wird einige fachliche Hintergründe erklären, Tipps für die Bewegung im Alltag geben und auch einfache Übungen für die Umsetzung zuhause zeigen.

Wann: 24. Juli 2025, 18 Uhr

Wo: Nordkolleg Rendsburg
Am Gerhardshain 44, 24768 Rendsburg
Raum GR4/s14

Tel: 04331-4636267

www.sorgeskultur-rd.de

info@sorgeskultur-rd.de

Möglich auch Dank der freundlichen Unterstützung des Kreises Rendsburg-Eckernförde!