

5. Mai 2023

Rundbrief 05/2023

Thema: **Sport trotz Rheuma**

Sport und Bewegungsübungen sind auch für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen unverzichtbar. Dadurch verbessern und erhalten sie langfristig die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke und des gesamten Körpers und steigern ihre Fitness. An zwei Terminen werden entsprechende Übungen (sitzend, stehend, liegend) vorgestellt.

Termin: Teil 1: Donnerstag, 17.08.2023

Teil 2: Donnerstag, 24.08.2023

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referent: Kristopher Tischler

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel: 0234/41403503

Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 10.08.2023

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich. Die Teilnehmer benötigen eine Gymnastikmatte.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung