



K O M M U N A L E R  
S E N I O R E N S E R V I C E

### Emekli bayanlar için jimnastik kursları

Hannover belediyesine bağlı ,**emeklilik hizmetleri**' kuruluşu (**Kommunaler Seniorenservice Hannover**) emekli bayanlar için ücretsiz jimnastik; uygun egzersizler sunuyor. Bu egzersizler hem beden sağlığı, hem de ruh sağlığı için iyi ve gereklidir.

Kursumuz farklı amaçlar içerir. Hem ruhun hem de bedenin nisbeten iyi olması ilişkilerin güçlenmesiyle mümkündür. Bu bağlamda grup içi ilişkilerle yalnızlığı azaltma, yeni bir çevre edinme, gündelik sorunları dile getirme hayatın doğal akışı içinde oluşur ve gelişir. İlişki ağı kurulurken hareket etmenin içselleştirilmesi, bilinçli hareket etmeler, çeşitlilik ve hayat standartının yükselmesi anlamına gelir.

Egzersizler, hastalıklara karşı savaşımında yaşam kalitenizi yükseltecektir. Kronik hastalıklar karşısında bile çok daha rahat savaşabilecek duruma geleceğinizi hesaba katınız.

Sayın Selma Özsevimli, cuma günleri saat 12:00-13:00 arasında Begegnungstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover´de sizleri bekliyor.

İlgi duyan kişiler Sayın Melike Mutlu ile irtibata geçebilirler.

**Dipl.-Päd. Melike Mutlu, Kommunaler Seniorenservice Hannover, tel: 0511/168 41464**

Ayrıca yaşlılar için aşağıdaki internet adresinden de bilgi alınması mümkündür:

[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

INFO

SENIOREN

Hannover

Fachbereich Senioren