



## **PRESSEMITTEILUNG**

15. Dezember 2017

### **Locker vom Hocker - Bewegung und Spaß mit Musik für Senioren**

Neues kostenloses Bewegungsangebot im Rahmen des Projektes „Bewegungsförderung im öffentlichen Raum“ von bwgt e.V. in Kooperation mit dem Domicil Seniorenpflegeheim in der Transvaalstraße. Weder Anmeldung noch Vorkenntnisse erforderlich. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

#### **Die Idee:**

Wenn die Beine nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen - eine wunderbare Art, sich körperlich und geistig fit zu halten. Wir trainieren die Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Reaktion, verbunden mit Gedächtnistraining und Entspannungsübungen, sowie Haltungs- und Rückenschule. Eingeladen sind alle, die Freude an Musik, Bewegung und Geselligkeit haben.

#### **Ziel:**

Wohnortnahe Bewegungsangebote für die Altersgruppe der über 60-Jährigen gemeinsam mit den Bewohnern des Seniorenpflegeheims.

#### **Vorteile für die Bewohner des Pflegeheims und ihre Nachbarn:**

Ein gesundes altersgerechtes Bewegungsangebot direkt im Haus bzw. im Kiez, Verbesserung des gesundheitlichen Status, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, fester Bestandteil im Tagesablauf, keine Anfahrtswege, leichte Erreichbarkeit, Integration und soziale Kontakte zu Mitbewohnern und Nachbarn durch gemeinsame Aktivitäten.

Die Kurse finden **ab 5. Januar 2018** fortlaufend statt:  
**montags 16.00-16.45 Uhr + freitags 10.00-10.45 Uhr**

#### **Treffpunkt:**

**Seniorenpflegeheim Domicil,**

Transvaalstraße 22-24, 13351 Berlin (Ecke Afrikanische Straße).

**Der Bus 221** hält direkt beim Treffpunkt. **U6 Rehberge** nur 10 Minuten entfernt.

**Der Kurs wird voraussichtlich ab Ostern im Garten des Domicils stattfinden, um die Bewegung an der frischen Luft zu fördern.**

Das Angebot ist Teil des Projektes „Bewegungsförderung im öffentlichen Raum“, das von bwgt e.V. umgesetzt wird. Alle Angebote von bwgt e.V. für verschiedene Zielgruppen, um gemeinsam Sport zu treiben oder sich zu bewegen:

<http://www.bewegung-draussen.de/angebote/>

#### **Kontakt:**

**Claire Pfromm** (Tanztherapeutin / Bewegungspädagogin),

[claire.pfromm@web.de](mailto:claire.pfromm@web.de), Tel.: 0176 344 89 506, [www.clarita-danza.com](http://www.clarita-danza.com)

**Katrin Germonprez** (bwgt e.V.) [germonprez@bwgt.org](mailto:germonprez@bwgt.org),

Tel.: 030 / 789 58 550, [www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)