

**Projekt-Nummer** 7  
**Name des Projekts** **Gymnastik im Sitzen**  
**Stadt / Ort** Holzgerlingen Haus am Ziegelhof  
**Organisation** Förderverein Altenzentrum



Beschreibung des Projekts:

Die Gymnastik im Sitzen ist besonders für Menschen geeignet, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, aber trotzdem Freude und Spaß an gemeinsamen Übungen in einer Gruppe haben. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Dehn-Übungen gemacht, sowie Spiele und Übungen zur Geschicklichkeit.

Das Angebot dauert eine Stunde und findet im Saal des Haus am Ziegelhof statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich, sondern jeder kann mitmachen, so wie es seine Gesundheit erlaubt.

Z.Z. nehmen 10 – 20 Menschen dieses Angebot wahr, es können aber noch weitere Teilnehmer hinzukommen.

<b>Zu welcher Kategorie gehört dieses Projekt/Angebot?</b>	Gesundheit: <b>X</b> Ernährung: Bewegung: <b>X</b> Wohnen: Soziale Teilhabe: <b>X</b> Sonstiges:
<b>Was ist die Zielgruppe? Wem soll dieses Projekt nutzen?</b>	Personen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.
<b>Seit wann läuft dieses Projekt oder Angebot?</b>	1992
<b>Wie viele Projekt-Mitarbeiter hat das Projekt/Angebot?</b>	1
<b>Werden noch Projekt-Mitarbeiter gesucht? Wieviele?</b>	Ja, 1 – 2- Mitarbeiter
<b>Welche Kenntnisse bzw. Erfahrungen sollten diese Mitarbeiter mitbringen?</b>	Ausbildung als Übungsleiter/in für Bewegung im Alter, Tätigkeit im Seniorenbereich, sowie Praxis im Umgang mit Älteren.
<b>Wer ist Ansprechpartner für weitere Informationen?</b>	Doris Mittelmeier Tel. 07031-6808-42