

## **SIGENA Sündersbühl – Bewegungsgruppe**

Unter diesem Motto startet ab dem 2. März 2020 in SIGENA Sündersbühl erneut ein **10-teiliger Bewegungskurs** als Sturzprophylaxe für Menschen im höheren Lebensalter.

Der erfahrene Dipl. Sportökonom Bernd Seibold vermittelt Ihnen Übungen zur Stärkung von Muskeln und zum Training der Koordination und Beweglichkeit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Dieses **kostenfreie** Angebot wird angeboten in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Nürnberg (Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil) und dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau.



**Montags** ab dem

**02. März 2020**

**von 14:15 bis 15:15 Uhr**

**im SIGENA Sündersbühl**

**weitere Termine:** 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04.,  
04.05., 11.05., 18.05.2020

Bertha-von-Suttner-Straße 47, 90439 Nürnberg

**Anmeldung:** bei der SIGENA-Koordinatorin Marion Beede

**Tel.: 9658 4448**



Mit Unterstützung durch

## SIGENA-Kochgruppe Sündersbühl

„Gut, gesund und günstig kochen!“

Aufgrund der positiven Resonanz wird die Kochreihe ab dem **14. Januar 2020** fortgesetzt. Die Ernährungsberaterin Frauke Dietz-Wellhausen gibt Ihnen viele praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung besonders im höheren Lebensalter, schmackhafte Rezepte und leckere Alternativen zu Fleischgerichten.

Zum einfachen Nachkochen gibt es einen Rezepteordner.



**jeweils Dienstags ab dem**  
**14. Januar 2020**  
**von 11:30 – 13.30 Uhr**  
**im SIGENA Sündersbühl**

**Weitere Termine:** 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2020.

Bertha-von-Suttner-Straße 47, 90439 Nürnberg

**Anmeldung:** bei der SIGENA-Koordinatorin Marion Beede unter  
**Tel.: 0911 – 9658 4448**

Wir freuen uns über eine kleine Spende, je nach Portemonnaie... 😊

Ein Angebot in Kooperation:

SIGENA Sündersbühl & Gesundheitsamt Nürnberg | Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil