

Lübbenau/Spreewald, 15.07.2022

Michael Jakobs

Tel: 03542 89818-110

Fax: 03542 89818-115

gf@wis-spreewald.de

# Presseinformation

## Fit & Beweglich im Alter

### Neue Präventionskurse im WIS-Seniorenprogramm

Auch im fortgeschrittenen Alter kann man (wieder) fit und beweglich werden. Im Rahmen ihres Seniorenprogrammes hat die WIS Wohnungsbaugesellschaft im Spreewald mbH neue Angebote aufgelegt.

Am 5. September startet um 9.30 Uhr im Haus der Harmonie ein spezieller Senioren-Präventionskurs für Anfänger: „Fit & beweglich auch im fortgeschrittenen Alter“. Der Trainer Frank Kaerger geht dabei auf die Belange der ungeübten Teilnehmenden ein. „Auch leichte Übungen machen den Körper wieder mobiler und damit den Alltag angenehmer“, versichert die WIS-Seniorenbeauftragte Martina Broschinski.

Ebenfalls am 5. September beginnt um 19 Uhr ein Pilates-Kurs für Senioren. Hier sind die bereits aktiven Frauen und Männer richtig.

Interessierte können sich für den jeweiligen 10er-Kurs bei Martina Broschinski im Haus der Harmonie anmelden, oder per Telefon unter 03542 89416510 bzw. per E-Mail an [info@hdh-spreewald.de](mailto:info@hdh-spreewald.de). Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist für diese Kurse möglich.

Weitere Informationen zum WIS-Seniorenprogramm sind unter [www.hdh-spreewald.de](http://www.hdh-spreewald.de) abrufbar. Nicht-WIS-Mieter sind bei den Angeboten und Veranstaltungen auch immer willkommen.

**Bildinfo:** Haus der Harmonie

**Bildrechte:** WIS Wohnungsbaugesellschaft im Spreewald mbH

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

WIS Wohnungsbaugesellschaft im Spreewald mbH

Geschäftsführer

Michael Jakobs

Telefon: 03542 89818-110

Handy: 0172 5978091

E-Mail: [presse@wis-spreewald.de](mailto:presse@wis-spreewald.de)

**Informationen zum Unternehmen unter:**

[www.wis-spreewald.de](http://www.wis-spreewald.de)