

Sozialstation bewegt- Bewegungsangebote im Senioren Wohnen

	Residenz am Park	Seniorenstift	BärleEck	Darmsheim	Magstadt	Maichingen	InVita
Telefon	(07031) 7240070	(07031) 952461	(07031) 735300	(07031) 672867	(07159) 9398659	(07031) 4919871	(07032) 2296900
<u>Fitnessraum</u>	Seniorengerechte Trainingsgeräte für die Ausdauer und eine bessere Beweglichkeit. Für Menschen ab 60 Jahren Kosten: 20 € pro Monat Kontakt: Frau Eitel, Hausleitung						
	Residenz am Park	Seniorenstift	BärleEck	Darmsheim	Magstadt	Maichingen	InVita
<u>Yoga</u>			Montags 18.00h- 19.30h Kosten:10 €/Mal. Kontakt: Yoga-lehrerin Frau Juretzka, 07033-406622				

<u>Gymnastik</u>	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen <u>inkl. „KID“ („Kraft in Dehnung“)</u> Mittwochs 9.30h-10.30 h Kosten: 5,00 € pro Mal (10er Karte für 50 €) Kursleitung: Hausleitung Fr. Eitel, staatl. geprüfte Sport-und Gymnastiklehrerin	Tanzen im Sitzen, Frau Kleedehn Montags 10.00 Uhr-11.00 Uhr Kosten: 12 €/ Vierteljahr Über das „Frohe Alter“ ohne Voranmeldung	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen <u>inkl. „KID“ („Kraft in Dehnung“)</u> Dienstag 10.00-11.00 h Frau Grupp, ausgebildete Therapeutin Kosten: 5,00 € pro Mal 10er Karte über Hausleitung Frau Hummel	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen Dienstags 14.30- 15.00 h Kosten: 0,0€ (Ehrenamtliche Fr. Werner) (und donnerstags siehe „Gymnastik die 5 Esslinger“) Donnerstags 10.00- 10.30 h Kosten: 0,0€ für Bewohner, sonst 1,50 h€ Kontakt: Frau Ferkinghoff-	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen <u>inkl. „KID“ („Kraft in Dehnung“)</u> Dienstags 10.00h-11.00 h Kursleitung: Hausleitung Fr. Eitel, staatl. geprüfte Sport-und Gymnastiklehrerin Kontakt über Hausleitung Frau Spengler	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen Montags von 14:30 bis 15:15 Uhr Kosten 2,50€-3,50 € je nach TN-Anzahl. Kursleitung Fr. Dietrich (Gymnastik-lehrerin)Kontakt über Hausleitung Frau Topp	Senioren-Gymnastik, zum Teil im Sitzen Freitags 9.30h-10.30h Kosten: 0,0€ (Präsenzkraft) Kontakt über Hausleitung Frau Duhatschek
	Residenz am Park	Seniorenstift	BärleEck	Darmsheim	Magstadt	Maichingen	InVita
<u>Gymnastik „die 5 Esslinger“</u> nach Dr.Runge							

				Wiese, Hausleitung			
<u>„Myoreflex- therapie“</u> nach Dr. Mosetter	Einzelbehandlung bei Beschwerden des gesamten Bewegungsapparats mit Auswirkung auf alle Körperebenen Therapieraum der Residenz. Kosten: 45 €/ 30 Min. <u>Privatrezept</u> ist möglich. Termine nach Vereinbarung. Kontakt: ZIT Tel.: 07032-915723	Hausintern für Bewohner. Für Außenstehende siehe Myoreflex- Therapie in der Residenz am Park	Hausintern für Bewohner. Für Außenstehende siehe Myoreflex- Therapie in der Residenz am Park	siehe Myoreflex- Therapie in der Residenz am Park	siehe Myoreflex- Therapie in der Residenz am Park	siehe Myoreflex- Therapie in der Residenz am Park	Bei Interesse an die Hausleitung Frau Duhatschek wenden
	Residenz am Park	Seniorenstift	BärleEck	Darmsheim	Magstadt	Maichingen	InVita
<u>Atem- therapie</u>			Ab 13.4.15 im zweiwöchentl. Rhythmus Montags, 15.30- 16.30h Klaus Möller, Atemtherapeut. Kosten: 50 € für 5x, Karten am				Einzel- behandlung im „Raum der Stille“ Kosten: 45 €/ 30 Min. Kontakt über Hausleitung Frau

			Empfang der Sosta , Infos bei Frau Hummel				Duhatschek
<u>Tanzen im Sitzen</u>		Tanzen im Sitzen, Frau Kleedehn Montags 10.00 Uhr-11.00 Uhr Kosten: 12 €/ Vierteljahr Über das „Frohe Alter“ ohne Vor Anmeldung		Tanzen im Sitzen Dienstags 9.30-10.30h mit Regine Bellem Kosten: 2,00 € direkt an Frau Bellem Kontakt über Hausleitung Darmsheim			
	Residenz am Park	Seniorenstift	BärleEck	Darmsheim	Magstadt	Maichingen	InVita
<u>KID (Kraft in Dehnung)</u>	Therapeutin Renate Staiger leitet diese Gruppe an. Montags 16.00h-17.00h in der Residenz am Park Anmeldung über die Hausleitung Residenz oder über						

	ZIT Herrenberg Tel. 07032-915723 Kosten: 10 €/ 1 Std						
Adresse/ Kontakt	Lange Anwenden 1 71063 Sindelfingen bw-residenz@ sozialstation- sindelfingen.de	Seemühlestr.20 71063 Sindelfingen bw- seniorenstift@ web.de	Leonbergerstr.1 71063 Sindelfingen, bw-BaerleEck@ web.de	Raunsstr.9 71069 Sindelfingen- Darmsheim bw- darmsheim@ sozialstation- sindelfingen.de	Planstr. 2 71106 Magstadt Tagespflege. Magstadt@ sozialstation- sindelfingen. de	Sindelfinger- str.13+15 71069 Maichingen bw- maichingen@ sozialstation- sindelfingen.de	Vogt-Hess-Str. 5-7 71083 Herrenberg bw- InVita@stiftung- innovation- und-pflege.de
Telefon	(07031) 7240070	(07031) 952461	(07031) 735300	(07031) 672867	(07159) 9398659	(07031) 4919871	(07032) 2296900

Sozialstation bewegt...NUR FÜR MITARBEITER der Sozialstation und Stiftung!

Für Mitarbeiter gelten gesonderte Preise, die Sosta zahlt den Differenzbetrag

<u>Fitnessraum</u>	Trainingsgeräte für die Ausdauer und eine bessere Beweglichkeit in der Residenz am Park Kosten: 15 € pro Monat Kontakt: Frau Eitel, Hausleitung Residenz Tel. 07031-7240070
<u>KID</u> -(Kraft-in Dehnung) Gymnastik	Therapeutin Renate Staiger leitet diese Gruppe an. Montags 16.00h-17.00h in der Residenz am Park Anmeldung: Liste am Eingang Residenz Kosten: 5 €/ 1 Stunde
<u>„Myoreflex- therapie“</u> nach Dr. Mosetter	Einzelbehandlung bei Beschwerden des gesamten Bewegungsapparats mit Auswirkung auf alle Körperebenen Therapieraum der Residenz. Kosten: 35 €/ 30 Min. <u>Privatrezept</u> ist möglich. Termine nach Vereinbarung. Kontakt: S.Eitel, Residenz am Park
<u>Atem-Therapie</u>	Montags, 15.30h-16.30 Uhr im 14tägigen Rhythmus in der Seniorenwohnanlage BärleEck. Klaus Möller, Atemtherapeut Kosten: 50 € für 5 Stunden , Karten am Empfang, Infos: Frau Hummel, BärleEck.