



Miltenberg, 6. Juli 2021

Bewegungsgruppe „Mach mit - bleib fit“

Angebot des Mehrgenerationenhauses der Johanniter in Miltenberg startet wieder

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun und dabei miteinander Spaß haben – das sind die Bestandteile des Bewegungsangebotes des Mehrgenerationenhauses der Johanniter in Miltenberg. „Mit sanfter Gymnastik können Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fördern“, erklärt die Kursleiterin Christiane Helmstetter-Schaubhut. Die Übungen orientieren sich an den Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und finden vorwiegend im Sitzen statt. Das kostenfreie Angebot findet ab dem 20. Juli immer dienstags von 10:00 bis 11:00 Uhr statt und richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit im Alltag erhalten und verbessern wollen.

Interessierte können sich für das Angebot, welches im Gemeindehaus im Burgweg 42 in Miltenberg stattfindet, beim Johanniter-Mehrgenerationenhaus unter der Telefonnummer: 09371 9526-15 oder mgh-miltenberg@johanniter.de anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Mitzubringen sind Getränke, Sportschuhe sowie bequeme Kleidung.

Um eine sichere Durchführung zu gewährleisten gelten die allgemeinen Schutz- und Hygieneregeln: Neben den allgemeinen Abstandsregeln, richtigem Händewaschen und Händedesinfektion, ist beim Entfernen des Platzes ein Mund- und Nasenschutz erforderlich.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.:

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. steht in der Tradition des evangelischen Johanniterordens und engagiert sich seit mehr als 60 Jahren in den unterschiedlichsten karitativen und sozialen Bereichen. Mit rund 25.000 Beschäftigten, mehr als 40.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und mehr als 1,5 Millionen Fördermitgliedern ist der gemeinnützige Verein mittlerweile eine der größten Hilfsorganisationen in Europa. Zu den Aufgabenfeldern der Johanniter-Unfall-Hilfe zählen unter anderem Erste Hilfe, Sanitäts- und Rettungsdienst, die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie die Betreuung und Pflege von alten und kranken Menschen. International leistet der Verein humanitäre Hilfe bei Hunger- und Naturkatastrophen.

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Ortsverband Miltenberg**

Theresa Batta

Arnouviller Ring 3
63897 Miltenberg

T. 09371 9526-170
F. 09371 9526-24
theresa.batta@johanniter.de

www.johanniter-miltenberg.de



In Bayern sind mehr als 4.000 Menschen hauptamtlich und 7.700 ehrenamtlich tätig. Außerdem sind die Johanniter Träger von 124 Kindereinrichtungen mit mehr als 5.100 Plätzen. Die Hilfsorganisation unterhält 24 Rettungswachen, bietet Hilfe auf Knopfdruck für fast 25.000 Hausnotruf-Teilnehmer und bildete 2019 mehr als 60.000 Menschen in Erste Hilfe ausgebildet.