

Da geht noch was!



**In Bewegung bleiben -
Dehnung und Kräftigung für „Oldies but Goldies“**

**Gruppe 1/2026 vom 20.01.-24.03.26 (ohne 17.02.,
03.+10.03.)**

**Immer dienstags 11-12:30 Uhr
„Studio Zeit für Dich“
Schmiedegasse 27, 53332 Bornheim Waldorf
Investition 112,- €**

**Info und Anmeldung unter:
Saskia Parwisi ☎ 0175-2010839 oder
info@psychotherapie-parwisi.de**

Praxis für kreative Therapie & Beratung

Saskia Parwisi

In meinen tanz- und bewegungstherapeutischen Gruppen „Da geht noch was!“ geht es mir darum, ein Bewegungsangebot zur Körperachtsamkeit, Dehnung, Kräftigung und Koordination zu machen, welches einem höheren Alter entsprechend aufgebaut ist und vor allem den Spaß an Bewegung lebendig hält!

Es geht nämlich noch eine ganze Menge, auch wenn die Muskulatur nicht mehr so stark ist, die Knochendichte abnimmt, alters- oder krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen spürbar werden.

Was und in welchem Tempo noch geht, loten wir gemeinsam, individuell angepasst, mit jeder Menge Spaß und mit Musik begleitet aus.

Gruppenleitung: Saskia Parwisi
(Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kreative Leibtherapeutin, Tanztherapeutin)

Die Kursgebühr von 112,00 € (für 7 Termine a 1,5 Std.) wird mit der Anmeldung fällig. Überweisung bitte auf folgendes Konto

Saskia Parwisi DE 36 3705 0198 0100 1456 71,
Sparkasse KölnBonn, Verwendungszweck „Da geht noch was“.

Mit der Überweisung ist die Anmeldung verbindlich.