

Angaben zur Einrichtung

**Gesichtsyoga DIGITAL**

**findet nur digital statt**

**00000 Digital**

Ansprechpartner/in: **Doris Landeck**

Öffnungszeiten:

Montag 9.30 - 10.30 Uhr

Telefon: **0511 168 42690**

Fax: *keine Angabe*

E-Mail: 57.22.3@hannover-stadt.de

Internet: *keine Angabe*

### **Kurzbeschreibung:**

Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) veranstaltet daher montags von 9.30 bis 10.30 Uhr ein Fitnessangebot in digitaler Form, um Senior\*innen zu ermutigen, auch zuhause aktiv zu bleiben. Der erste Termin ist am Montag (14. Juni).

Im Mittelpunkt steht bei dem Online-Angebot für Senior\*innen die Gesichtsmuskulatur: Es werden verschiedene Übungen und Yogaelemente für das Gesicht vereint, um die Muskeln zu fördern und das Gesicht zu entspannen. Gesichtsyoga steigert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

Die Veranstaltungsreihe findet als Videokonferenz statt. Für die Teilnahme benötigen interessierte Senior\*innen lediglich ein geeignetes digitales Gerät, auf dem die kostenlose App „Zoom“ installiert ist – zum Beispiel ein PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon und Kopfhörern bzw. Tonausgabe, oder ein Smartphone.

Das Angebot ist kostenfrei. Interessierte werden jedoch gebeten, sich anzumelden. Anmeldungen nimmt Doris Landeck vom KSH entgegen, telefonisch unter 0511-168-42690 oder per E-Mail 57.22.3@hannover-stadt.de. Auch weitere Informationen gibt es unter der genannten Rufnummer. Nach der Anmeldung erhalten Teilnehmende einen Link zum Einwählen.

Bei technischen Fragen leisten die ehrenamtlichen Medien- und Techniklots\*innen des KSH Unterstützung. Hierzu können sich Interessierte einige Tage vorab an das Seniorentelefon wenden, erreichbar unter 0511 168 42345.

---

### **Träger der Einrichtung:**

LHH, FB Senioren

### **II. Angaben zum Angebot**

Ist eine Anmeldung erforderlich: **ja**

Wird ein Kostenbeitrag erhoben: **nein**

Das Angebot findet an folgenden Tagen statt:

**Montag**