

In Kooperation



Willkommensregion  
Neunkirchen



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

# Fit im Alter - Outdoor -

## Bewegung & Begegnung



**Erlebnisort Reden Start: 11.05.2023**

**Treffpunkt:  
Redener Hannes**

**Donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr  
Wir freuen uns auf Sie!**

**Gesund älter werden mit Ganzkörpertraining im Freien**

- Übungen zu Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht
- Angepasst an die Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Für ältere Mitbürger/innen, die sich gerne bewegen
- Die Teilnahme ist kostenlos und steht allen Interessierten offen
- Um Voranmeldung wird gebeten

### Anmeldung und Informationen

Gesundheitsamt Landkreis Neunkirchen  
Anja Stuppi  
Telefon 06824/906-8841

DRK-Landesverband Saarland e.V.  
Telefon 0681/5004-243  
E-Mail: Famos@drk.saarland



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

