

BEWEGUNG & BEGEGNUNG

Gesund Altern und Pflegen im Quartier



Saarland



Gemeinde
Spiesen-Elversberg

WANN?

JEDEN DO

AB 09.03.23

VON 10 BIS 11 UHR

WO?

REITSTALL SPIESEN

BEWEGUNG & BEGEGNUNG



WANN?

JEDEN MO

AB 13.03.23

VON 17:30 BIS 18:30 UHR

WO?

GROSSENBRUCHHALLE
ELVERSBERG

FIT IM ALTER - MOBIL IM SOZIALRAUM



Deutsches
Rotes
Kreuz

Bildquelle: freepik.com

Das Deutsche Rote Kreuz und der Kneipp Verein Spiesen bringen gemeinsam unter der Koordination von Britta Wilkin vom AWO-Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ neue Bewegungsangebote für ältere Menschen in der Gemeinde Spiesen-Elversberg auf den Weg.

PROGRAMM

BEWEGUNG & BEGEGNUNG

- Leitung: Petra Kabiri und Petra Dörrenbecher
- Spaziergang mit Bewegungsübungen für die Sinne
- Für ältere Mitbürger, die sich gerne in Gesellschaft bewegen möchten
- Programm angepasst an die Fähigkeiten der Teilnehmenden

FIT IM ALTER - MOBIL IM SOZIALRAUM

- Leitung: Trainerin Susanne Uhl
- Ganzkörpertraining im Freien mit Bewegungsübungen zu Ausdauer, Kraft & Koordination
- Bei schlechtem Wetter Training in der Halle

ANMELDUNG

beim Kneipp Verein Spiesen, Ute Born Hort

Tel 06821/9145900 oder anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de



Gesunde
Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

