



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Fit im Alter - Outdoor -

## Bewegung & Begegnung



### **Park Reisbach**

**Sepp-Steinberger-Platz**

**Treffpunkt: Bouleplatz**

**Start: 26.04.2023**

**Mittwochs (14-tägig)**

**17:00 – 18:00 Uhr**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Gesund älter werden mit Ganzkörpertraining im Freien.**

- **Übungen zur 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**

**DRK-Kreisverband Saarlouis e.V.**  
**Telefon 06838/8999-11 (vormittags)**

**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

