



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Fit im Alter – Outdoor –

Bewegung & Begegnung



Hasborn Waldstadion

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



Gesund älter werden mit Ganzkörpertraining im Freien

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

Anmeldung und Informationen

DRK-Ortsverein Hasborn
Annegret Hornberger
Telefon 06853 892942

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



SVLFG

