



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Fit im Alter - Outdoor -

Bewegung & Begegnung



Saarbrücken

Deutsch-Französischer Garten

Treffpunkt:

Nordeingang, Deutschmühlental

Start: 27.04.2023

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

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

