

Fit im Alter - Outdoor -

Bewegung & Begegnung



Schmelz

Hüttenstraße

Treffpunkt: Mitry-Mory-Platz

Start: 06.05.2023

Samstag (14-tägig)

15:00 – 16:00 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-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

