

# Bewegung für Seniorinnen und Senioren

## Unser Motto:

**Wir bewegen uns - uns geht's gut!**



### Für wen:

jeder der Spaß an Bewegung hat oder wieder etwas beweglicher werden will. Auch Austausch und Gespräche kommen nicht zu kurz.



### Wann:

Immer Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr  
Start ist am 10.09.2024



### Wo:

Ev. Gemeindezentrum Rengsdorf  
Pfarrer-Knappmann-Str.  
(am Kindergarten)



**Tel.:** 02634 8339 Frau Curdes



### Wie:

- im Sitzen auf Stühlen
- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- kostenlos
- ohne Anmeldung

Vor Trainingsbeginn bitte Ihren Arzt oder Ärztin fragen ob das Training für Sie unbedenklich ist.



**Start**

**10.09.2024**



[gesundheitsfoerderung@kreis-neuwied.de](mailto:gesundheitsfoerderung@kreis-neuwied.de)

Unterstützt durch den  
Landkreis Neuwied