



AB 09.10.2023 SENIORENSPORT- ANGEBOT

Seid mit uns aktiv!

Das Land Brandenburg und die Stadt Hohen Neuendorf setzen ein starkes Zeichen für die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Senior:innen. Im Rahmen des "Pakts für Pflege" wird gemeinsam mit der Stadtverwaltung Hohen Neuendorf ein exklusives Seniorensport-Angebot finanziert.

Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren, die nach einer Möglichkeit suchen, die körperliche Fitness zu verbessern, die Beweglichkeit zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Die Kurse werden durch erfahrene Trainerinnen angeleitet, so dass sie den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechen.

Diese Maßnahme wird gefördert und finanziert durch das Land Brandenburg-Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz im Rahmen des „Pakts für Pflege“ sowie die Stadt Hohen Neuendorf.

Für wen?

Seniorinnen und
Senioren ab 60 Jahren

Ab wann?

ab 09.10.2023
jeweils montags
um 09.00 Uhr und
um 10.00 Uhr

jeweils 6 Termine.
Weitere Termine folgen.

Wo?

im kleinen
Gymnastikraum in der
Stadhalle

Was mitbringen?

Hallenturnschuhe,
Getränk,
wenn vorhanden Matte

Wie kann ich mich anmelden?

Anmeldungen unter:

Fit und Gesund in
Oberhavel
Christina Beilfuß
Tel. +49 151 543 00 453
info@fitundgesundinohv.de
www.fitundgesundinohv.de