



Hilfe vor Ort
Aichhalden

Krankenpflegeförderverein



Aktiv bis 100

**Gymnastik für Menschen mit
Bewegungseinschränkungen**





Freude und Spaß an Bewegung

Was?

Dieses Angebot soll Spaß machen und gleichzeitig folgendes fördern:

- | kräftige Muskeln und bewegliche Gelenke
- | starke Knochen und leistungsfähigen Kreislauf
- | Standfestigkeit und Gleichgewicht
- | Erhaltung der Selbstständigkeit

Wo?

im **s' Cafe | Mühleweg 2 | Aichhalden-Rötenberg**
(Für Rollator und Rollstuhl geeignet!)

Wann?

Ab November 2021 immer
mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr.
(Die Teilnahme ist kostenlos)



Wer?

Wir freuen uns auf Sie:

Beate Störck | ☎ 07444 3963

und

Erich Hess | ☎ 07444 4052

Bei Bedarf wird ein Fahrdienst angeboten.

Herausgeber:

Kath. Kirchengemeinde St. Michael | Krankenpflegeförderverein
Gemeinsames Pfarramt | Schulstraße 5 | 78737 Fluorn-Winzeln