

Draussen Aktiv!

Anleitung zum eigenständigen Training für Bürgerinnen
und Bürger ab 60 Jahren ohne oder mit wenig Vorerfahrung!

Die Natur ist der beste Trainingsort, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu steigern. In unserer schönen Landkreisumgebung nutzen wir Parks, Outdoor- Fitnessgeräte und natürliche Gegenstände, um Ihnen zu zeigen, wie Sie ein abwechslungsreiches und effektives Training gestalten können.

Gemeinsam lernen Sie, wie Sie Ihre Ausdauer stärken, Ihre Kraft verbessern und Ihre Koordination schärfen können und knüpfen dabei noch neue Kontakte. Das Angebot ist für Sie kostenlos. Eine Anmeldung bis 15.09.23 ist erforderlich. Trainerin: Fr. Anca Ott

LANGENZENN

Ab: Do, 21.09.2023 (6x)

Uhrzeit: 09:00Uhr – 10:00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenparcour in der Zenn- Oase/ Försterallee

Teilnehmerzahl begrenzt auf 12 Personen.

Anmeldung: seniorenrat@langenzenn.net
oder telefonisch unter 09101 703630

VEITSBRONN

Ab: Do, 21.09.2023 (6x)

Uhrzeit: 18:00Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt erhalten Sie nach Anmeldung!

Teilnehmerzahl begrenzt auf 12 Personen.

Anmeldung: angelika.bleicher@caritas-fuerth.de oder
telefonisch unter 0178 5594387

MITZUBRINGEN SIND:

- » für Waldwege
geeignetes Schuhwerk
- aber keine Wanderschuhe!
- » bequeme, dem Wetter
angepasste Kleidung
- » etwas zu Trinken (in
Gürteltasche, kleinem
Rucksack)

