



Beweglichkeit - Fit und vital im Alter

EIN ANGEBOT IM NETZWERK

GENERATION 55PLUS

DURCHGEFÜHRT VON ANDRÉ BLOCK



Freitag, 13. März 2026



10:00 Uhr



Haus der Begegnung, Estenfelder Straße 1, Rottendorf

! Anmeldung bis zum 06.03.26 unter 99205!

- Was bedeutet Beweglichkeit für ein selbstbestimmtes Leben?
- Wie verändert sich unser Körper mit dem Älterwerden?
- Lernen Sie Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten zur Stärkung Ihrer Flexibilität kennen.
- Praktische Tipps und Beispiele für mehr Bewegung im Alter



Die Veranstaltung ist kostenfrei und beinhaltet praktische Übungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen