

B.U.S.

BEWEGEN
UNTERHALTEN
SPASS HABEN



Machen
Sie mit!

START:

Mittwoch, 23. Sept. 2015

TREFFPUNKT:

Eingang Bettwiesenhalle

Schulstraße 43

immer mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr

BEWEGEN UNTERHALTEN SPASS HABEN

Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können! Mit ein paar einfachen Übungen Körper und Geist in Balance halten, Gleichgewicht und Kraft steigern. Die Basis bilden die »Fünf Esslinger« nach Dr. Runge.

Einmal wöchentlich treffen Sie sich für eine Stunde in einer kleinen Gruppe unter freiem Himmel. Zwei geschulte ehrenamtliche Begleiter, Frau Hedwig Bächle und Herr Hartmut Neumann, zeigen Ihnen, wie es geht.

Teilnehmen können alle, die etwas mit Freude für ihre Gesundheit tun wollen. Auch bei körperlichen Einschränkungen kann mitgemacht werden. Bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung reichen aus. **Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Start am Mittwoch, 23. September 2015.

INFORMATIONEN / VERANSTALTER:

BÜRGER NETZWERK UE.

Susanne Zeeb
Austraße 40, 72669 Unterensingen

Telefon: 07022 / 66074
oder 0176 / 16097005

Mail: info@bnw-ue.de

Internet: www.bnw-ue.de

