

Kostenloses Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

Fit
im Dorf
und auf dem
Hof

Kein Equipment erforderlich

Keine Vorkenntnisse nötig

Dauer eine Stunde

Wöchentlich

Kostenlos

Gemeinsam fit im Alter

Darauf können Sie sich freuen:

 Leichte Übungen
für mehr Kraft,
Beweglichkeit und
Gleichgewicht

 Anleitung und
Gesundheitstipps
von zertifizierten
Trainerinnen

 Zeit zum
Schnacken,
Austauschen
und Wohlfühlen

Hier finden Sie uns:

Meves - Hof, Diekshörn 7, 25715 Eddelak (Dithmarschen)

Jeden Dienstag um 09:30 Uhr

Wiesenhof, Hauptstraße 10, 23845 Wakendorf I

Jeden Montag um 09:30 Uhr

Fragen und weitere Infos:

Netzwerk alma, Artilleriestr. 6, 27283 Verden

Tel. 04231 957557, E-Mail: info@netzwerk-alma.de

Gefördert durch:

