



## AKTIV-WORKSHOP . BEWEGUNG WIRKT FIT STATT ROLLATOR

**02. September 2023**

**14. Oktober 2023**

**Turnsaal der Volksschule . 10 Uhr**

Bewegung wirkt. Vor allem im Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig um die körperliche und geistige Fitness zu fördern und ein gesünderes Altern zu unterstützen. Aus diesem Grund entwickelte die Initiative „Gesundes Dorf“ Großhöflein ein spezielles Bewegungsprogramm für die Generation 70+. Betreut werden Sie von einem Team bestehend aus Großhöfleiner Physiotherapeuten / Osteopathen / Atemtherapeuten, Fitness-Trainern, einer Ergotherapeutin und einer Orthopädin.

Keine körperlichen Voraussetzungen notwendig, Gehstock oder Rollator sind kein Hindernis, wir trainieren in Kleingruppen bedarfsadaptiert.

Mitzubringen sind: 1 großes Handtuch, Turnschuhe, bequeme (Sport-)Kleidung, Trinkflasche

Bitte um Anmeldung bis spätestens 2 Tage davor in der Gemeinde unter der Telefonnummer 02682/62733.

Teilnahmegebühr: Freie Spende