

Fit für 100

Bleiben Sie fit und beweglich



Jetzt an zwei Tagen! Kommen Sie vorbei!

Ein Sportangebot zur Förderung der Mobilität und Selbständigkeit für Hochaltrige.

Mit einfachen Übungen Bewegung, Kraft und Koordination trainieren!

- | **Veranstalter:** TuS Schwarz-Weiß Brauweiler
- | **Zeit:** **montags, 09.30 – 10.30 Uhr**
mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr
- | **Ort:** Ev. Gemeindehaus, Friedhofsweg 4, Brauweiler
- | **Kosten:** 5,00 Euro/Stunde

Anmeldungen und Einstieg sind fortlaufend möglich

TuS Schwarz-Weiß Brauweiler
unter 02234/603 65 40 oder info@tus-brauweiler.de

evka-DAS ÖKUMENISCHE FAMILIENZENTRUM
unter 02234/98 60 69 oder kontakt@familienzentrum-evka.de