

## 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:         | <b>montags, 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr</b><br><b>mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr</b> |
| Ort:          | Ev. Gemeindehaus, Friedhofsweg 4, Brauweiler   |
| Kosten:       | 6,00 Euro/Stunde   |

**Anmeldungen und Einstieg sind fortlaufend möglich**

TuS Schwarz-Weiß Brauweiler  
unter 02234/603 65 40 oder [info@tus-brauweiler.de](mailto:info@tus-brauweiler.de)

evka-DAS ÖKUMENISCHE FAMILIENZENTRUM  
unter 02234/98 60 69 oder [kontakt@familienzentrum-evka.de](mailto:kontakt@familienzentrum-evka.de)