

## Treffpunkt:



### **Parkplatz an der Pegeluhr**

(An der Kammerschleuse)



**Bushaltestelle Linie 77**

**Parkinsel**

## Bewegung

ist die beste Vorsorge, die billigste Medizin und ein erfolgsversprechender Weg, die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

M. Rohrer-Hartkorn (lizenzierte Übungsleiterin für Breitensport) vom Seniorenrat Ludwigshafen wird monatlich **kostenlos** für Seniorinnen und Senioren einen einstündigen Spaziergang anbieten.

Der Spaziergang wird durch Pausen und Bewegungsübungen aufgelockert.

Finden Sie mit Gleichgesinnten Freude an Bewegung.

Laufstrecke und Übungen werden den Teilnehmern angepasst.

Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr

## Termine 2024:

**Immer an einem Dienstag**

Jeweils von  
10:00 bis 11:00 Uhr

12. März

9. April

14. Mai

11. Juni

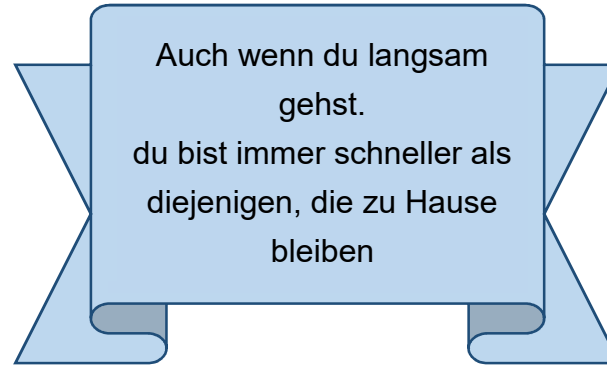
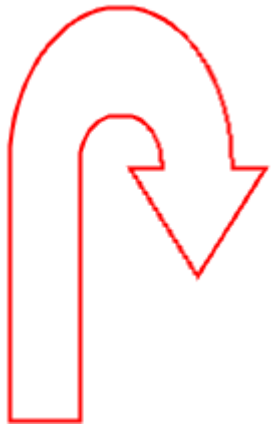
9. Juli

13. Aug.

10. Sept.

8. Okt.

12. Nov.



Seniorenrat der  
Stadt Ludwigshafen e. V.

**Mach mit - bleib fit**

**Bewegung mit  
Gleichgesinnten  
im Freien**

auch mit Gehhilfe



Anmeldung:

Tel. 01713840909

M. Rohrer-Hartkorn

oder

[info@seniorenrat-ludwigshafen.de](mailto:info@seniorenrat-ludwigshafen.de)

Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.  
Bismarckstr. 29  
67059 Ludwigshafen  
Tel. 0621 - 504 2543  
[www.seniorenrat-ludwigshafen.de](http://www.seniorenrat-ludwigshafen.de)

In Kooperation mit



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.