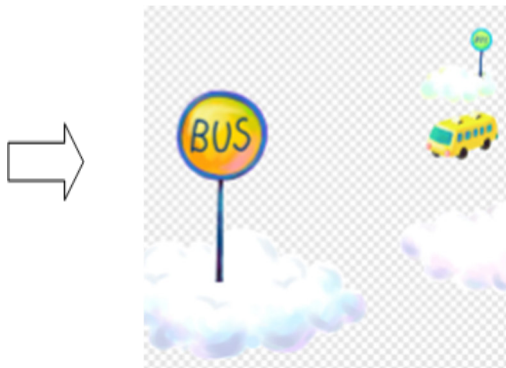


Treffpunkt:

➡ **Bewegungsparcours
an der
„Schneckenudelbrück“**

(Max -Pechstein-Straße)



**Bushaltestelle
Rheinallee Süd
Linie 77**

Parken evtl. Nähe Insel Bastei,
Parkstr.

Bewegung

ist die beste Vorsorge, die billigste Medizin und ein erfolgsversprechender Weg, die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Sind sie 65 plus und haben sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt? Vielleicht haben sie leichte Beeinträchtigungen – dann sind sie bei uns richtig.

Birgitta Scheib (lizenzierte Übungsleiterin für Breitensport und Sport in der Prävention) vom Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen wird einmal monatlich **kostenlos** für Seniorinnen und Senioren eine einstündige abwechslungsreiche Gymnastikstunde anbieten.

Kräftigungs,- Dehnungs- und Koordinationsübungen gehören in jede Stunde. Die Übungen mit und an den Fitnessgeräten sind auch für Ungeübte geeignet und werden jeweils den Teilnehmern angepasst.

Teilnahme auf eigene Gefahr

Termine 2024:

Immer an einem Dienstag
Jeweils von
10:00 bis 11:00 Uhr

19. März
16. April
21. Mai
18. Juni
16. Juli
20. Aug.
17. Sept.
15. Okt.
19. Nov.





Um Anmeldung wird gebeten

Tel. 01778084239

Birgitta Scheib

oder

info@seniorenrat-ludwigshafen.de

Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.
Bismarckstr. 29
67059 Ludwigshafen
Tel. 0621 - 504 2543
www.seniorenrat-ludwigshafen.de

In Kooperation mit



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Seniorenrat der
Stadt Ludwigshafen e. V.



Trainieren am
Bewegungsparcours

mit und ohne Fitnessgeräte

unter dem Motto

Wer rastet – der rostet

