

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 2025:

Immer an einem Dienstag

Jeweils von
10:00 bis 11:00 Uhr

11. März

8. April

13. Mai

10. Juni

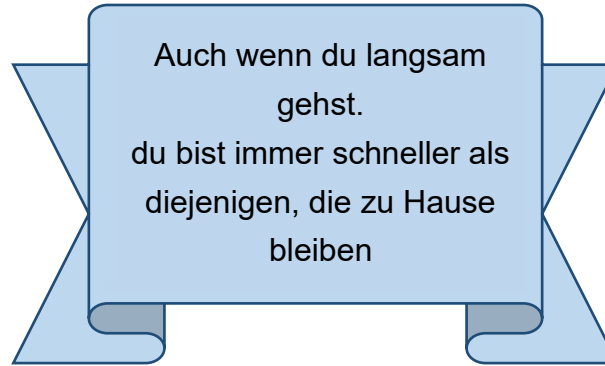
08. Juli

12. Aug.

09. Sept.

14. Okt.

11. 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

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

In Kooperation mit



LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.