



Gemeinschaftsangebote der Netten Nachbarn Filsen und der kath. Pfarrgemeinde Heilige Elisabeth von Schönau



- Ortsausschuss Filsen -

Immer **montags** gibt es zwei Bewegungsangebote
im Pfarrheim Filsen.

Die Angebote, die sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren richten, sind öffentlich und beinhalten keine vertragliche Bindung. Die Teilnahme ist auf eigenes Risiko.

Es gibt keinen Versicherungsschutz!

1. Angebot um 14:30 Uhr:

mit Gemeindegeschwester^{plus} Yvonne Weiland



Balance-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit und am Rollator.

Einfache Übungen sollen dazu beitragen, mehr Sicherheit und damit mehr Lebensqualität zu erlangen.

2. Angebot um 15:30 Uhr:

mit Bewegungsbegleiterin Inge Nengel

Die Kampagne „**Ich bewege mich – mir geht es gut!**“ möchte mehr körperliche Aktivität in den Alltag älterer Menschen bringen.

Beide Angebote sind für die Teilnehmer*innen kostenlos.

Bewegung macht Spaß, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und stärkt die Gemeinschaft!

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen, gerne zu einer Schnupperstunde!!!

Bei Fragen, Ansprechperson: Annemarie Reifferscheid,
Tel: 06773/7459

Gefördert durch:



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung

DIEBEWEGUNG.DE

