



## Bütgenbach

### Wann? Achtung !

Jetzt Donnerstags!  
von 10:00 bis 11:00 Uhr  
7, 14, 21. und 28. April;  
5, 12. und 19. Mai;  
2, 9, 16, 23. und 30. Juni  
2022

Einsteigen jederzeit  
möglich!

### Wo finden sie statt?

PRAXIS KOMPASS  
Zum Walkerstal 34  
in Bütgenbach  
(der Raum ist zugänglich  
für Rollstühle)  
Parkplatz vorhanden!

### Preis

96,- € / Alteo Mitglieder  
(12 Termine)  
108,- € / Nicht Mitglieder  
(12 Termine)

### Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG  
Klosterstraße 29  
4700 Eupen  
Telefon: 087 59 61 36  
Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)  
Kto.: BE51 7925 5153 3362  
Vermerk:  
EDBBÜ 04-06/2022

## Meine Gesundheit ist mir wichtig: Energie durch Bewegung

Bewegungskurs insbesondere für ältere Menschen,  
die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind,  
sei es nach einer OP im Brustbereich,  
in den Gelenken, durch Steifheit, Schmerzen,  
Gehbehinderung oder für diejenigen,  
die glauben es gäbe altersbedingt oder  
aufgrund ihrer Behinderung  
keine Sportart mehr für sie.

Durch einfache Bewegungs- und Entspannungs-  
übungen werden Muskeln wieder aktiviert,  
sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm  
gelockert.

Wichtig: Alle Bewegungen werden im Sitzen oder  
Stehen ausgeführt.

Für Neueinsteiger eine Schnupperstunde gratis!

Dieses Angebot wird ganzjährig durchgeführt.

### Nur regelmäßiges Training

### belebt Körper und Geist

### ...und Menschen treffen tut der Seele gut!