**Wann?**

Immer donnerstags,   
von 14:00 bis 15:00 Uhr 3., 10., 17. und 24.09.;

1.; 8.; 15.; 22.und 29.10.;

5., 12., 19. und 26.11.;

3.; 10.; 17.12. 2020

Einsteigen jederzeit möglich!

**Wo finden sie statt?**

Im Kulturheim Hergenrath

Aachenerstr. 2,

in Hergenrath

(Parterre, der Raum ist

zugänglich für Rollstühle)

Parkplatz an der Kirche

**Preis**

128,- € / Alteo Mitglieder   
(16 Termine)

144,- € / Nicht Mitglieder

(16 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:   
EDBKE 09-12/2020

Meine Gesundheit ist mir wichtig: **Energie durch Bewegung**

Einmaliger Bewegungskurs für ältere Menschen,

die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind,

sei es nach einer OP, 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.

Unterstützt wird diese Bewegungsarbeit

durch angenehme Musik.

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!**

**Hergenrath**