



Hergenrath

Wann?

Immer donnerstags,
von 14:00 bis 15:00 Uhr
7, 14, 21. und 28. April;
5, 12, 19. Mai;
2, 9, 16, 23. und 30. Juni
2022

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

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
Kto.: BE51 7925 5153 3362
Vermerk:
EDBKE 04-06/2022

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!