

**Bewegungsförderung für Senioren
mit und ohne Einschränkungen
Wieder neu ab Ende April 2019**



30.4. – 25.6.2019

immer dienstags

von 16:30 bis ca.17.00 Uhr

trifft sich die Bewegungsgruppe wieder auf dem
Spielplatz der Berliner Straße in Albersbösch.

Die Bewegungsgruppe ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, egal ob Jung oder Alt, Rollator- oder Rollstuhlfahrer/in.

Mit Anleitung werden dann die „5 Esslinger“ (z.B. Training von Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) durchgeführt. Wer nicht bei jeder Übung mitmachen kann, darf gerne zuschauen.

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Betreutes Wohnen der Arbeiterwohlfahrt Ortenau e.V.,

Tel.: 0781/9902910