



Bewegungsförderung für Senioren mit und ohne Einschränkungen

Wieder neu ab September 2025



16.09. – 14.10.2025

immer dienstags

von 10:30 bis ca.11:00 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 die „5 Esslinger“ (z.B. Training von Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) durchgeführt und mehr. 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**