

FIT FÜR DEN ALLTAG:

„Bewegt durch Königsborn!“

ab 22.08.2018, jeden Mittwoch
ab 15.30 Uhr
Treffpunkt: Haus am Kurpark

**Keine Anmeldung erforderlich,
kostenlos- einfach vorbeikom-
men und mitmachen.**

Sie wollen sich wieder mehr bewegen - wissen aber nicht wie und mit wem? Das tägliche Aufstehen, Einkaufen oder Treppensteigen fällt nicht mehr so leicht - das ärgert Sie? Dann ist unser Bewegungsangebot „Fit durch den Alltag“ genau das Richtige für Sie! Beim gemeinsamen Spaziergang durch den Kurpark, zeigt Ihnen Birgit Bellwon (ausgebildete Übungsleiterin) einfache Übungen, die sich an Ihren Alltagssituationen orientieren und Sie lange fit und mobil durch den Alltag bringen!

Wir freuen uns auf Sie!

- keine Sportkleidung und Anmeldung nötig-
- kostenlos-
- Einstieg jederzeit möglich-

Nach jeder Einheit haben wir die Möglichkeit, ins Café Bistro für ein gemütliches Beisammensein einzukehren.

Ein Angebot des Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. in Kooperation mit:



Altengerechte
Quartiere.NRW



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Unna e.V.



Foto: © Andrea Bowinkelmann | LSB NRW e.V.

Wann? Ab 22.08.2018
immer mittwochs von
15.30 - 16.30 Uhr

Wo? Kurpark Unna,
(vor dem Haus am Kurpark,
Friedrich-Ebert-Straße 57, 59425 Unna.)

Bei schlechtem Wetter bewegen
wir uns im Gymnastikraum der
Wohnanlage

Leitung - Frau Birgit Bellwon

**Bei Fragen:
Birgit Bellwon
Mobil: 0171 6701031**

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Stadtkommune
des Landes Nordrhein-Westfalen

