

EINLADUNG

zum offenen Bewegungstreff für
Seniorinnen und Senioren

in Oberbergen (Wiese neben dem Spielplatz),
jeden Mittwoch um 09 Uhr (Dauer: 30 Min.),
ab sofort – bei Regen mit Schirm!



„Offener Bewegungstreff“ heißt, sich mit Gleichgesinnten in freiwilliger Runde für einfache körperliche Übungen zu treffen und Spaß zu haben. Mit leichten Bewegungen wollen wir Kraft und Ausdauer verbessern und das Gleichgewicht trainieren. Jeder kann spontan und kostenlos mitmachen. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Die Beteiligung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Macht mit, dann bleibt Ihr beweglich und gesellig bis ins hohe Alter!

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Eure Übungsbegleiterinnen Angelika Müller und Monika Seidl



Die offenen Bewegungstreffs werden unterstützt vom Landkreis Landsberg am Lech