

FIT ÄLTER WERDEN

GEMEINSAM AKTIV, INFORMIERT UND INSPIRIERT!

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Veranstaltungstag – mit spannenden Vorträgen, praktischen Mitmachangeboten und vielen Impulsen für ein gesundes, aktives Älterwerden.

UNSERE PROGRAMMPUNKTE:

- > **Fitnessstest > Aroha > Chi Gong > Pilates > Gedächtnistraining**
mit Barbara Markl und Bernadette Düroff
- > **Anwendung Defibrillator** mit Susi Weyers / Malteser Lörzweiler

MITWIRKENDE: Dr. med. Gabriele Reinecke / Rebstock Apotheke Harxheim Bastian Baumeister e.K.

07. MÄRZ 2026
10.30 Uhr – 15.00 Uhr



IN DER HARXHEIMER SPORTHALLE

JETZT ANMELDEN!

Teilnahmegebühr: 5 Euro

OFFENES ANGEBOT – alle sind herzlich willkommen.

Die Anmeldung ist gültig nach Eingang der Teilnahmegebühr.

ANMELDUNG UND INFOS UNTER:

abt_turnen@sg03harxheim.de oder **0151 50 41 99 88**

Bitte bei der Anmeldung: Vor- und Nachname sowie Geburtsjahr angeben.

*Genießen Sie zu Mittag unsere
frisch zubereitete Suppe!*

