



Bewegung und Gesundheit

– Generation 55plus

Themen in Theorie & Praxis:

- 😊 So einfach kann Bewegung sein
- 😊 Einbau in den Alltag
- 😊 Ideen für Beweglichkeit
- 😊 Gleichgewicht & Koordination
- 😊 Krafttraining und gesundheitsorientierte Ausdauer



... mit Spaß, Freude und Gleichgesinnten

Termin: Mittwoch, 2. September
10.00 – ca. 11.30 Uhr

Ort: Altes Rathaus
Lindenstr. 1, Waldbüttelbrunn

Referentin: Petra Göpfert
Sportreferentin, Gesundheits- und Wellnesstrainerin

wichtig: bequeme Kleidung anziehen
Getränk mitbringen (oder vor Ort erwerben)

Anmeldung: bis 30.08. im Alten Rathaus (**kostenlos**)
Melanie Fuchs | 0931/9709 2802 | 0175 4110772
altes-rathaus@waldbuettelbrunn.de



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Kitzingen-Würzburg

