



**Im August 2017 geht es wieder weiter  
unter dem Motto „Bewegung tut gut, hält fit und ist gesund!“**

**Ein attraktives Kursangebot für Seniorinnen und Senioren!**



**Ab Mittwoch, den 17.01.2018 von 10:00 - 11:00 Uhr**  
treffen wir uns wieder wöchentlich  
**in der Begegnungsstätte St. Vinzenz**  
**im Caritaszentrum, Rheinstraße 11 – 13 in Einhausen**  
zu einer fröhlichen und äußerst aktiven Runde  
*"um und mit dem Stuhl".*

Dieses Offene Angebot ist für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Auf und mit einem Stuhl sind vielfältige Bewegungsübungen oder kleine Spiele möglich, wodurch Körper und Geist gleichermaßen gefordert und geschult werden. Und nicht zu vergessen ist „die fröhliche Gemeinsamkeit“.

**Kommen Sie doch einfach mal vorbei und schauen sich das Angebot unverbindlich an. Neue Gesichter sind hier immer willkommen.  
Wir freuen uns auf Sie!**

**Kursdauer:**

10 Stunden von Januar 2018 bis März 2018 durchgehend einmal pro Woche

**Kursgebühr:**

TV-Mitglied: 32,00 €

Nichtmitglied: 52,00 €

**Kurs-Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich an bei **Frau Corinna Koch** (TV Einhausen, Tel.: 595811, [turnabteilung@tv-einhausen.de](mailto:turnabteilung@tv-einhausen.de)) oder bei **Frau Claudia Ebner** (SoNAh Büro, Caritaszentrum St.Vinzenz, Tel.:8480912, [c.ebner@caritas-bergstrasse.de](mailto:c.ebner@caritas-bergstrasse.de)).

**Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.**