

[< Nepal: Eine Kultur-und Trekkingreise im Himalaya](#)

[Benefizkonzert, in der Johanneskirche in Zuffenhausen >](#)

15.02.17 - Kategorie: Neues von ZEIT FÜR MENSCHEN

---

## Einladung zu „Bewegung im Park für Senioren“

### **Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können!**

Ein Angebot der vhs Pfullingen und der Pfullinger Stiftung – Zeit für Menschen Sportlichkeit wird nicht vorausgesetzt. Jeder macht mit, so gut er kann. Keine Anmeldung – keine Kosten – unverbindlich

#### **Das ist „Bewegung im Park“:**

- ein kostenloses Übungsprogramm für Ältere
- gemeinsames leichtes Training unter freiem Himmel
- fachkundige Anleitung zu gezielten Übungen mit Schwerpunkt Muskeltraining, Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe
- Anleitung zur Nutzung der Fitnessgeräte im Park
- kein Leistungsdruck
- Kleidung: bequem, keine spezielle Sportkleidung erforderlich

**Ort:** Park der Villa Laiblin ( bei Regen: untere Terrasse des Samariterstifts)

**Termine:** jeweils dienstags 10 Uhr ab 25.04. 2017

**Übungsleiter:** n.n.

[Alle Meldungen](#)