

[< 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](#)