



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*



KreisSportBund  
Heinsberg e.V.



# Bewegung im Alter

Neues Gymnastikangebot für Senioren  
(mit anschließendem Frühstücksangebot)\*

ab 29. Oktober 2019

## Fit & vital in den Tag

Eine Kooperation des  
KreisSportBundes Heinsberg e.V. mit  
dem Mehrgenerationenhaus der Stadt  
Übach-Palenberg und dem  
SV Rot-Weiß Schlafhorst

**KOSTENFREI**  
im genannten  
Zeitraum

SPORT IM KREIS HEINSBERG!



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**SPORT IM KREIS HEINSBERG!**



**Wann:** 29.10. bis 17.12.2019 (8 Wochen)  
dienstags, 9:00 bis 10:00 Uhr

**Wo:** Mehrgenerationenhaus  
der Stadt Übach-Palenberg  
Konrad-Adenauer-Platz 1  
52531 Übach-Palenberg

**KOSTENFREI**  
im genannten  
Zeitraum

Übungsleiterin: Jutta Strauß

(Eine Teilnahme an allen Terminen ist sinnvoll, aber nicht notwendig)

## Gymnastikangebot

„Auch im Alter Spaß an Bewegung“ – das ist das Motto dieses neuen Gymnastikangebotes. Es ist nie zu spät, Bewegung ins Leben zu bringen und damit länger fit und mobil zu bleiben. Ein gemeinsames Training in der Gruppe macht gleich doppelt Spaß. Mit verschiedenen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Mobilität des Bewegungsapparates trainiert. Die Übungen können dabei im Stehen oder auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden. Das Angebot wird mit kleinen Konzentrations- oder Koordinationsübungen ergänzt. Tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit und melden sich gleich für den Kurs an!

**Informationen und Anmeldung im  
Mehrgenerationenhaus, Tel.: 02451 2781**

## \* Frühstücksangebot

Wer nach dem Sport noch Lust auf ein gemeinsames Frühstück hat, ist dazu ganz herzlich im Mehrgenerationenhaus eingeladen. Frühstück gibt es hier immer dienstags, mittwochs und donnerstags ab 9:30 Uhr für 4 EUR pro Person.