

ab 29. Oktober 2019



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

SV Rot Weiß *Schlafhorst*  
Leichtathletik in Übach-Palenberg

KreisSportBund  
Heinsberg e.V.



# Bewegung im Alter

Neues Gymnastikangebot für Senioren  
(mit anschließendem Frühstücksangebot)\*

## Fit & vital in den Tag

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

Übungsleiterin: Jutta Strauß

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

**KOSTENFREI**  
im genannten  
Zeitraum

**SPORT IM KREIS HEINSBERG!**



Informationen und Anmeldung  
im Mehrgenerationenhaus,  
Tel.: 02451 2781

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



\* die Nutzung des Frühstücksangebotes ist freiwillig und kostet 4€ pro Person