

# So erreichen Sie uns:

Weitere Informationen:

## Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren  
Clemens-August-Straße 118  
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



# seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Dies ist ein Projekt unserer ehrenamtlichen  
seniorTrainerin: **Birgit Heiermann**

## Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren  
Clemens-August-Straße 118  
59821 Arnsberg

Isabel Bornemann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



# MOVE TOGETHER !

Gemeinsam in der Natur  
bewegen, zu jeder Jahreszeit.



## Zielgruppe:

Ein Projekt für Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren, die sich gerne bewegen, die Natur genießen und sich bei gemeinsamer Bewegung mit anderen austauschen möchten.

Move together bietet die Möglichkeit, nicht einfach nur Sport zu treiben, sondern auch nette Menschen in natürlicher Atmosphäre kennen zu lernen, während Sie sich bei Wind und Wetter draußen bewegen.



**Bewegung an der  
frischen Luft – Für jeden,  
der sich gerne bewegt  
und dabei nett  
schnackeln möchte**

## Wann:

1 x wöchentlich dienstags ab 10:30 Uhr

## Wo:

Treffpunkt wird durch eine WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben

## Wer:

Jeder der sich gerne bewegen möchte, ab ca. 60 Jahren, max. 15 Teilnehmer

## Was wird benötigt:

Bequeme wetterfeste Alltagskleidung



## Ziel:

- Sie möchten sich mehr bewegen?
- Sie möchten nette Leute kennenlernen?
- Sie gehen nicht so gerne ins Fitness-Studio?
- Sie möchten sich an der Natur erfreuen?
- Sie möchten sich unterhalten?
- Dann sind sie herzlich willkommen!



**Mit einem  
gemeinsamen Hobby  
ist der Austausch  
noch einfacher.**