So erreichen Sie uns:

Stadt Arnsberg
Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller
02932 201-2281
n.fuller@arnsberg.de

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

Projektleitung:
seniorTrainerin **Hannelore Pirc**

Stadt Arnsberg
Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bornemann
02932 201-1402
efa@arnsberg.de

ARNSBERG | EFA ENGAGEMENT FÖRDERUNG ARNSBERG

FIT & AKTIV

Für alle die sich gerne bewegen

ARNSBERG | EFA ENGAGEMENT FÖRDERUNG ARNSBERG

Was erwartet Sie:

SeniorTrainerin, Hannelore Pirc, möchte Ihnen gerne zeigen, wie einfach es ist fit zu bleiben – oder zu werden.

Mit Flex-Bändern, Bällen und Hanteln, im Stehen und im Sitzen, gibt es einfache Übungen, die Muskeln und Koordination aufbauen, damit Ihr Körper beweglich bleibt und kleine Wehwehchen keine Chance haben.

Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.

(Paul Haschek)

Gute Gründe für (mehr) Bewegung:

- stärkt Herz und Kreislauf
- macht gute Laune
- beugt Diabetes vor
- hält jung und schafft soziale Kontakte
- hält mobil und hilft gesund
- Gewicht zu reduzieren und Muskeln aufzubauen

Auch für Bewegungsmuffel ist es nicht zu spät – anfangen lohnt sich immer.

Und beim gemeinsamen „Schwitzen“ lernt man auch gleich noch neue Leute kennen.

Das macht gute Laune und animiert zum Weitermachen.

Termine

Wann?
immer freitags,
von 10:00 - 11:30 Uhr

Wo?
E-Zentrum
Raum E5
Am Hüttengraben 29,
59759 Arnsberg

Wer?
Jeder (60+) der sich gerne bewegt oder sich wieder mehr bewegen möchte.

Eine vorherige Anmeldung bei der Engagement-förderung ist erforderlich.