



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.

### Projektleitung

Hannelore Pirc

*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen

### Ansprechpartner und Anmeldung

Stadt Arnsberg  
Engagementförderung |  
Bürgerzentren  
Clemens-August-Str. 118  
59821 Arnsberg

### Ansprechpartnerin:

Isabel Bornemann  
☎ 02932 - 2011402  
💻 [i.bornemann@arnsberg.de](mailto:i.bornemann@arnsberg.de)



## 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

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

(Paul Haschek)

*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.

Wann?

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

Wo?

Im E-Zentrum  
Am Hüttengraben 29,  
59759 Arnsberg

Raum E5

Wer?

jeder (60+) der sich gerne bewegt,  
oder  
sich wieder mehr bewegen möchte.