

Nicht nur pflegen – auch LEBEN!

Neues Bewegungsangebot für pflegende Angehörige
und Interessierte jeden Alters in Wegberg-Dalheim

Wann: donnerstags, 04.10. - 29.11.2018, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Sporthalle der Freien Waldorfschule,
Dechant-Ruppertzhoven-Weg 12, 41844 Wegberg

Was: Abwechslungsreiches Bewegungsangebot für
pflegende Angehörige, die aufgrund einseitiger
körperlicher und seelischer Belastung häufig auch
unter gesundheitlichen Beschwerden leiden.

Stundenschwerpunkte u.a.: Muskelkräftigung, Rückentraining,
Steigerung der Beweglichkeit, Fitness, Entspannung.

Kostenfrei
ab dem
4. Oktober 2018

Keine Vereinszugehörigkeit
erforderlich. Einfach
vorbeikommen und
mitmachen.

Weitere Infos erhalten Sie bei der
Vorsitzenden des TV Büch-Arsbeck,
Frau Cora Heinen, Tel. 0 15 77 - 621 59 89.



Eine Kooperation des KreisSportBundes Heinsberg e.V. und des TV Büch-Arsbeck 1911 e.V.

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Wahlkreis
des Landes Nordrhein-Westfalen

