



Gemeinschaftsangebote der Netten Nachbarn Filsen und der kath. Pfarrgemeinde Heilige Elisabeth von Schönau



- Ortsausschuss Filsen -

Immer **montags** gibt es zwei Bewegungsangebote der
Gemeindeschwester^{plus} Yvonne Weiland im Pfarrheim Filsen.



Die Angebote, die sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren
richten, sind öffentlich und beinhalten keine vertragliche Bindung.
Die Teilnahme ist auf eigenes Risiko.

Es gibt keinen Versicherungsschutz!

1. Angebot um 14:30 Uhr:

Balance-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit und am Rollator.
Einfache Übungen sollen dazu beitragen, mehr Sicherheit und
damit mehr Lebensqualität zu erlangen.

2. Angebot um 15:30 Uhr:

Die Kampagne „**Ich bewege mich – mir geht es gut!**“ möchte mehr
körperliche Aktivität in den Alltag älterer Menschen bringen.

Beide Angebote sind für die Teilnehmer*innen kostenlos.

**Bewegung macht Spaß, fördert die Gesundheit und das
Wohlbefinden und stärkt die Gemeinschaft!**

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen, gerne zu einer
Schnupperstunde!!!

Bei Fragen, Ansprechperson: Annemarie Reifferscheid,
Tel: 06773/7459

Gefördert durch:



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

