

**Neues
Bewegungsangebot
in Hambuch und Zettingen**

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung

DIEBEWEGUNG.DE



**Raus aus den vier Wänden –
rein in ein bewegtes Leben!**

Wer sich bewegt, gewinnt! Nicht nur Lebensfreude, sondern auch eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt eine bessere gesundheitliche Verfassung. „Bewegung ist besser als Sudoku! - so Prof. Dr. Ingo Froböse. Unser Gehirn - die Schaltzentrale unseres Körpers - ist ein bewegungshungriges Organ! Vom Herzschlag über das Muskelspiel bis zu Glücksgefühlen: das Gehirn steuert bis auf wenige Ausnahmen fast alle Vorgänge im Körper. Damit die Zusammenarbeit von Hirn und Muskeln reibungslos funktioniert, ist Aktivität die beste Prophylaxe! Bereits mit kleinen Schritten sind Erfolge möglich.“

Unsere geschulte ehrenamtliche Bewegungsbegleiterin

Helga Heidkamp-Kurtze

lädt alle Seniorinnen und Senioren sowie
alle Menschen, die Spaß an der Bewegung haben ein,
bewegt jung und aktiv (im Alter) zu leben.

Wann und wo: jeden **Mittwoch, 10:00 bis 11:00 Uhr,**
„Am Dorfplatz“ in **Hambuch**
jeden **Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr,**
„Am Gemeindehaus“ in **Zettingen**

Werden Sie aktiv und nehmen Sie sich Ihrer Verantwortung für die eigene Gesundheit an. Bleiben Sie durch ein Mehr an Aktivität länger mobil und selbstbestimmt. Mehr Bewegung heißt mehr Lebensqualität. Freuen Sie sich auf vielerlei niedrigschwellige Angebote. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Gemeinsam statt einsam, jetzt oder nie!

Ein Projekt in der Zusammenarbeit mit:



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Kontakt: Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, Tel.: 02653-999633 Mo., Do. u. Fr.,
02653-9168556 Di. u. Mi., E-Mail