

„Senioren in Bewegung“ gestartet

Die Kursreihe „**Trittsicher durchs Leben**“ endete leider im November letzten Jahres. Der bisherige Kursleiter Bernd Quast hat mit diesem Bewegungsprogramm in Kooperation mit dem TSV Ihringshausen und dem Nachbarschaftsverein Fuldata zahlreichen älteren Menschen das Leben erleichtert und lebenswert gemacht. Die bisherigen Teilnehmenden hofften darauf, das es weitergeht.

Ab 18. April startete das Nachfolge-Angebot "**Senioren in Bewegung**" - zunächst bevorzugt mit den bisherigen Teilnehmenden.

Worum geht es? Mit einem ausgewogenen Bewegungsprogramm wollen wir ältere Menschen dabei unterstützen, bis ins hohe Alter den jeweiligen individuellen Umständen entsprechend fit und mobil zu bleiben.
Das Besondere an dem Trainingsprogramm ist, dass Sie dafür keine speziellen Vorkenntnisse benötigen und ein Training auch in Alltagsbekleidung möglich ist.

Der Kurs ist kostenlos über eine Spende freuen wir uns.
Weitere Informationen über Folgeveranstaltungen zu den Bürozeiten:
Montags, mittwochs und freitags 9.00 bis 11.00 Uhr
Frau Brigitte Weiß Tel. 0561/9818 - 1070
Email: nachbarschaftsverein@fuldata.de

...sowie auch [hier](#) ...