

# Walk and Talk

- spazieren gehen und sich unterhalten für  
Seniorinnen und Senioren -

Die einfachste Form sich zu bewegen ist ein Spaziergang. Wir wollen mit angepasstem Tempo und durch entsprechende Übungen Gleichgewicht, Muskulatur, Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern. Spaziergehen lässt sich gut in den Alltag integrieren und verhilft zu guter Laune.

Die Teilnahme ist kostenlos!!

Treffpunkt: ab 11. Oktober 2022  
immer dienstags um 10:00 Uhr  
an der Kirche in Serrig

Anmeldung und Infos:

Beate Gores, Tel: 0173 303 44 82  
Bewegungsbegleiterin  
Bewegungsangebote für ältere Menschen  
und Bernd Wagner  
Sportübungsleiter -Präventionssport-

in Kooperation

100 Jahre  
TUS

**SERRIG**  
1919 - 2019

**LebensgestAlter**  
gesund alt werden

Ein Bewegungsangebot im Rahmen  
der Kampagne „Ich bewege  
mich – mir geht es gut!“:

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung

**DIEBEWEGUNG.DE**

