

Fit in den Herbst

Fitnessprogramm für 68+

Kurs-Nummer: 105/22-5500

Mit unserem vierteiligen Fitnessprogramm für Menschen ab 68+ unterstützen wir die körperliche Beweglichkeit und Bewegungssicherheit. An vier Vormittagsterminen haben wir viel Spaß bei einem ausgewogenen Bewegungsprogramm im Sitzen und Stehen. Wir trainieren gemeinsam mit Übungen, die Teilnehmer*innen auch zuhause leicht selbst machen können. Gemeinsam macht es aber auf jeden Fall mehr Spaß.

Eingeladen sind alle, die Lust auf gemeinsame Bewegung haben und ihren 68. Geburtstag bereits gefeiert haben. Die maximale Teilnehmer*innen-Anzahl beträgt 12.

→ Als Teilnehmer:in achten Sie an diesem Tag bitte unbedingt auf bequeme und bewegungsfähige Bekleidung und Schuhe.

Das Fitnessprogramm ist ein Kooperationsangebot des FWIA zusammen mit der AWO Frankfurt Ortsverein Bahnhof-Gutleut.

Referentin: Brigitte Lerp, Gymnastiklehrerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin

Termine: 01.09.2022 | 08.09.2022 | 15.09.2022 | 29.09.2022 | jeweils 10:30-11:15 Uhr

Ort: Cafe´ Krempa.s beim Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum

Gutleutstr. 329 in 60327 Frankfurt

Teilnahmegebühr: keine

Anmeldung:

Bitte per Mail an: info.fwia@awo-frankfurt.de oder telefonisch: 069/298901-56