



**Neues Angebot der
Ökumenischen Sozialstation Frankenthal e.V.**

„Ich bewege mich – mir geht es gut!“

Spaziergang mit Fitnessübungen
unter Anleitung von
Jutta Hartmann und Birgit Klimm,
geschulte Bewegungsbegleiterinnen

Treffpunkte:

- seit Januar 2016 in Eppstein-Flomersheim
jeden Freitag 13.30–14.30 Uhr
wo: DJK-Vereinsheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
- ab 20. April 2016 in Mörsch
jeden Mittwoch 10.30–11.30 Uhr
wo: Ev. Kirche, Frühlingstraße

Kontakt und Information:

**Ökumenische Sozialstation
Frankenthal e.V.**

Carl-Theodor-Straße 11
67227 Frankenthal

Telefon (06233) 36989-0

www.sozialstation-frankenthal.de



Ökumenische Sozialstation
Frankenthal e.V.



„Ich bewege mich – mir geht es gut!“

Bewegung macht Freude, hält fit und gesund. Das gilt für alle Altersgruppen und gewinnt mit zunehmendem Alter besondere Bedeutung. Die rheinland-pfälzische Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ will den Spaß an der Bewegung fördern und mehr körperliche Aktivität in den Alltag älterer Menschen bringen. Lebensfreude, gesteigerte Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt eine bessere gesundheitliche Verfassung sind das Ziel.

Spaziergang mit Fitnessübungen

unter Anleitung von Jutta Hartmann und
Birgit Klimm, geschulte Bewegungsbegleiterinnen

Treffpunkte:

- seit Januar 2016 in Eppstein-Flomersheim
jeden Freitag 13.30 – 14.30 Uhr
wo: DJK-Vereinsheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
- ab 20. April 2016 in Mörsch
jeden Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr
wo: Ev. Kirche, Frühlingstraße

Wer kann teilnehmen:

Alle interessierten Seniorinnen und Senioren,
die sich wieder etwas mehr bewegen wollen,
um fit zu bleiben, gerne auch mit Rollator.

**Die Teilnahme ist kostenlos und
ohne Anmeldung möglich.**

Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

Die Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ ist ein gemeinschaftliches Projekt der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie und des Rhein Hessischen Turnerbunds (RhTB).



DJK 1924 Eppstein-Flomersheim e.V.



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

