



Eupen

Wann?

Immer mittwochs,
von 17:00 bis 18:00 Uhr
Am 4.,11.,18. und 25.09;
2.,9.,16.,23. und 30.10;
6.,13.,20. und 27.11.;
4.,11. und 18.12.2019
Einsteigen jederzeit
möglich !

Wo finden sie statt?

Im Turnsaal der
Psychiatrischen
Tagesklinik,
Vervierser Straße 26
in Eupen.
(Parterre, der Raum
ist zugänglich für
Rollstühle)
Parkplatz vorhanden

Preis

128,- € / Alteo Mitglieder
(16 Termine)
144,- € / Nicht Mitglieder
(16 Termine)

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Klosterstraße 74
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be
Kto.: BE51 7925 5153
3362
Vermerk: EDBEU
09-12/2019

Meine Gesundheit ist mir wichtig: **Energie durch Bewegung**

Bewegungskurs insbesondere für ältere Menschen,
die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind,
sei es nach einer OP im Brustbereich,
in den Gelenken, durch Steifheit, Schmerzen,
Gehbehinderung oder für diejenigen,
die glauben es gäbe altersbedingt oder
aufgrund ihrer Behinderung
keine Sportart mehr für sie.

Durch einfache Bewegungs- und Entspannungs-
übungen werden Muskeln wieder aktiviert,
sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm
gelockert.

Wichtig: Alle Bewegungen werden im Sitzen oder
Stehen ausgeführt.

Für Neueinsteiger eine Schnupperstunde gratis!

Dieses Angebot wird ganzjährig durchgeführt.

**Nur regelmäßiges Training
belebt Körper und Geist.**

... und Menschen treffen tut der Seele gut!