



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Trier
November –
Dezember
2024

Einladung

Bewegung für Alle

Mit einfachen Übungen werden die Beweglichkeit und Haltung gefördert. Leichte Kräftigungs- und Lockerungsübungen im Stehen oder Sitzen, die auch gut im Alltag umzusetzen sind.

Das gesamte Wohlbefinden steigt und in der Gemeinschaft macht es richtig Freude.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Keine Anmeldung notwendig. Einstieg jederzeit möglich.

Termine (montags), jeweils 14.00 – 15.00 Uhr

18.11. | 25.11. | 02.12. | 09.12. | 16.12.2024

Ort

Bürgerhaus Trier-Nord

Balkensaal (3. Stock)

Hans-Eiden-Platz 4

54292 Trier

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Vivian Schittek

(vivian.schittek@buengerhaus-trier-nord.de oder 0651 9182020).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/trier



 **BÜRGERHAUS
TRIER-NORD e.V.**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

