

SPORT UND BEWEGUNG IM ALTER

- nutzt auch jenen, die bislang wenig aktiv waren
- kann auch im höheren Alter erlernt werden
- ist auch für ältere Menschen mit gesundheitlichen Problemen möglich
- wird speziell für Ältere in Vereinen, Kirchengemeinden, dem DRK, der Volkshochschule und weiteren Treffpunkten und Einrichtungen angeboten



REUTLINGEN BIETET VIEL!

Lust auf Yoga oder Schwimmen?

Oder lieber Volleyball?

Auch gemeinsame Spaziergänge tun gut!

Neugierig auf Schritt halten?

www.schritthalten.info



Sie suchen eine
Bewegungsgruppe?

[www.schritthalten-
reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de)

Info Frau Mustermann Telefon 0711- 12 34 45 6