

*Neues Angebot der
Ökumenischen Sozialstation Sulzbach-Rosenberg gGmbH*

Am **09.09.26** starten wir mit einem neuen Angebot: „**Fit bleiben im Alter**“

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?

Körperlich beweglich und geistig rege bleiben und dabei eine schöne Zeit in geselliger Runde verbringen?

Dann ist unser neues Angebot genau das Richtige für Sie!

Wir laden Sie herzlich zu unserer bunten Aktiv-Stunde ein - speziell entwickelt für Senioren, die mit Freude etwas für Körper und Geist tun möchten.

Was erwartet Sie?



Sanfte Sporteinheit: Leichtes, der körperlichen Fitness angepasstes Bewegungsprogramm für Muskelerhalt, Dehnung, Gleichgewicht und Wohlbefinden - ganz ohne Leistungsdruck.



Rätsel-&Ratespaß: Spannendes Gedächtnistraining, knifflige Rätsel und unterhaltsame Quizrunden, die die Gehirnzellen auf Trab halten.



Gesunder Snack: Ein leckerer, frischer Snack- perfekt um neue Energie zu tanken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Auf einen Blick:

Wann: ab 09.09.26 jeden Mittwoch von 9.30 Uhr bis 11 Uhr

Wo: Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10 in Sulzbach-Rosenberg

Mitbringen: Bequeme Kleidung und gute Laune

Kosten: 15 Euro inklusive Snacks und Getränke

Gemeinsam aktiv bleiben macht einfach mehr Spaß!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sichern Sie sich Ihren Platz!

Anmeldung und Information: **09661/876 000**

Wir freuen uns auf Sie! 😊