



WIR BRINGEN HASSELS IN BEWEGUNG

Bewegung und Sport im Quartier

SCHNUPPERTAG

Wann?

19.04.2016 um 15.00 Uhr

Wo?

Bewegungsraum im St. Antonius Altenheim
Am Schönekamp 149, 40599 Düsseldorf

Immer Dienstags

vom 19.04.2016 bis 28.06.2016
jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kostenlos

Was erwartet Sie?

- altersgerechtes Krafttraining
- Förderung der Ausdauer und Koordination
- Bewegungsspiele
- Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- Freude an Bewegung in der Gruppe

Was brauchen Sie?

- Gute Laune
- bequeme Kleidung und Schuhe
- Getränke
- Handtuch

BEWEGT FIT IM QUARTIER
EIN SPORTANGEBOT FÜR ALLE, DIE FIT
WERDEN UND FIT BLEIBEN WOLLEN

SG Benrath/Hassels 1910/12 e.V.

Geschäftsstelle
Am Wald 130
40599 Düsseldorf
Dienstags zwischen 18.00Uhr - 20.00Uhr
unter: 0211/7182493
www.benrath-hassels.de

Übungsleitung und Koordination:
Marion Hayen
Handy: 01705891189
marion.hayen@web.de

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

12. April 2016 16.30 Uhr
Cafeteria St. Antonius Altenheim
Am Schönekamp 149

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

18. April 2016 16.30 Uhr
Caritas Zentrum Plus
Am Schönekamp 146

Ein Kooperationsprojekt:

SG Benrath/ Hassels 1910/12
K-plus St. Antonius Altenheim
Caritas Zentrum plus Hassels

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.
Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



St. Antonius Altenheim
Ein Unternehmen der Kplus Gruppe



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter