

# FIT UND BEWEGLICH VON KOPF BIS FUSS

Ein Vormittag für Leib und Seele



**MONATLICH IM GEMEINDEHAUS DER EVANG. BARTHOLOMÄUSGEMEINDE**

Bartholomäusberg 4, 06114 Halle (Saale)

GENERATION

55+

# FIT UND BEWEGLICH VON KOPF BIS FUSS

Ein Vormittag für Leib und Seele

Freude an Bewegung und Begegnung, bequeme, leichte Bekleidung, gut sitzende, flache Schuhe und Zeit für ein gemeinsames Mittagessen sollten Sie mitbringen zu diesem speziellen Angebot unserer Bartholomäus-Gemeinde **für Menschen der „Generation 55 Plus“**.

Die Gymnastik orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer/innen und besteht aus einer Aufwärmphase, aus Kräftigungs- und Dehnübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen und aus einem kurzen Gehirnjogging.

Im Anschluss daran ist Zeit für Gespräche und Austausch zur aktiven, gesunden Lebensgestaltung und einem gemeinsamen Mittagessen.

Für die Bewegung sorgt Heidrun vom Orde und für das leibliche Wohl Martina Katzmann.

**Die nächsten Termine für „Leib und Seele“ finden jeweils von 10.30 bis 13.00 Uhr an folgenden Tagen statt:**

21. April 2015	19. Mai 2015	16. Juni 2015
21. Juli 2015	Sommerpause im August	15. September 2015

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Es ist für unsere Planung hilfreich, wenn Sie sich vorher im Gemeindebüro (0345/5220417) anmelden.

Für das Mittagessen erbitten wir einen Kostenbeitrag von **3,50 € pro Person.**