



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



**Oberwesel
Oktober –
Dezember
2024**

Einladung

Gesunde Bewegung für Alle im Café Global

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.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Termine (mittwochs), jeweils 11.00 – 12.00 Uhr

30.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12.2024

Ort

Café Global

Liebfrauenstraße 42

55430 Oberwesel

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst (agf@lzg-rlp.de oder 06131 20269-763) oder direkt in Oberwesel bei Claudia Lang (claudia.lang@bistum-trier.de oder 06744 7100021).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



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

