



## Hergenrath

### Wann?

Immer donnerstags,  
von 14:00 bis 15:00 Uhr  
5., 12., 19. und 26.09.;  
3., 10., 17., 24.  
und 31. 10.;  
14., 21. und 28. 11.;  
12. und 19.12.2019  
Einsteigen jederzeit  
möglich!

### Wo finden sie statt?

Im Kulturheim Hergenrath  
Aachenerstr. 2,  
in Hergenrath  
(Parterre, der Raum ist  
zugänglich für Rollstühle)  
Parkplatz an der Kirche

### Preis

112,- € / Alteo Mitglieder  
(14 Termine)  
126,- € / Nicht Mitglieder  
(14 Termine)

### Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG  
Klosterstraße 74  
4700 Eupen  
Telefon: 087 59 61 36  
Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)  
Kto.: BE51 7925 5153 3362  
Vermerk:  
EDBKE 09-12/2019

## Meine Gesundheit ist mir wichtig: **Energie durch Bewegung**

Einmaliger Bewegungskurs für ältere Menschen,  
die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind,  
sei es nach einer OP, durch Steifheit, Schmerzen,  
Gehbehinderung oder für diejenigen,  
die glauben es gäbe altersbedingt oder  
aufgrund ihrer Behinderung  
keine Sportart mehr für sie.

Durch einfache Bewegungs- und Entspannungs-  
übungen werden Muskeln wieder aktiviert,  
sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm  
gelockert.

Unterstützt wird diese Bewegungsarbeit  
durch angenehme Musik.

Wichtig: Alle Bewegungen werden im Sitzen oder  
Stehen ausgeführt.

Für Neueinsteiger eine Schnupperstunde gratis!  
Dieses Angebot wird ganzjährig durchgeführt.

**Nur regelmäßiges Training  
belebt Körper und Geist.**

**...und Menschen treffen tut der Seele gut!**