

VERANSTALTUNG

Bewegung in jedem Alter- Sport für Personen im Ehrenamt

Bewegung hält fit – in jedem Alter! In dieser einstündigen Mitmach-Veranstaltung zeigen wir, wie Sie sich einfach und effektiv trainieren können. Das Angebot richtet sich an Ehrenamtliche, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern möchten – ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Freude an der Bewegung.

Die Trainerin wird mit Ihnen gemeinsam Übungen durchführen. Es besteht ausreichend Zeit um Fragen zu stellen.

Referentin: **Frau Battige**,
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegetrainerin, Pilatetrainerin

26. November 2025

15:00 - 16:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei-
ausschließlich für Personen im
Ehrenamt**

Bitte anmelden unter:

www.gesundheitszentrum-buesum.de

Rückfragen unter 015154259195