

# 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

**04. Februar 2026**  
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](http://www.gesundheitszentrum-buesum.de)

Rückfragen unter 015154259195