

## BEWEGUNGSPARK am Flößerbrunnen ....

Waren Sie schon mal wieder dort? Eine Alternative zum Fitness-Studio.

Unter freiem Himmel können Sie im Park nach Belieben trainieren -  
und sich von der Natur inspirieren lassen.

Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht - für alles werden Sie ein passendes  
Gerät finden.

Ach so, Sie wissen nicht, wie das geht? Dann kommen Sie am **14. August 2021  
um 10 Uhr** einfach mal vorbei. An diesem Samstag werden Ihnen Mitglieder des  
Seniorenbeirates zeigen, wo und wie Sie trainieren können.  
(Wir hoffen natürlich auf trockenes Wetter, sonst verschieben wir das einfach um  
eine Woche.)

Bei dieser Gelegenheit zeigen wir Ihnen auch, wie Sie Geräte, die schon lange bei Ihnen zu  
Hause herumliegen, für Gymnastik oder Geschicklichkeitsübungen einsetzen können. Vielleicht  
gab es ja mal Tischtennisbälle oder ein Federballspiel, einen alten Tennisball, oder im Keller  
schlummern ein paar Bocciakugeln, von einem Springseil gar nicht zu reden. Wir werden einige  
Geräte zum Ausprobieren dabei haben.

Und was sollten Sie mitbringen? Bequeme Kleidung und Schuhe natürlich, aber auch Neugierde,  
gute Laune und Freude an Bewegung.

Sehen wir uns ???

Ihr Seniorenbeirat der VG Maxdorf

