

Aktiv ins Älterwerden auf dem Holderfeld



Treffpunkt:
Aktiv- und
Bewegungsfläche
im Holderfeld, WHO

ab 12. September 2024
donnerstags
16 bis 17 Uhr



Aktiv ins Älterwerden auf dem Holderfeld

Ein kostenloses Bewegungsangebot auf der neu gestalteten Aktiv- und Bewegungsfläche im Holderfeld, WHO.

Sie wollen sich gemeinsam in einer Gruppe an der frischen Luft bewegen? Dann kommen Sie gerne vorbei. Sie müssen sich nicht anmelden. Alle sind willkommen! Das Angebot wird von einer ausgebildeten Übungsleiterin durchgeführt. Es erwarten Sie verschiedene Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Für jedes Fitnesslevel ist etwas dabei!

Ein Angebot des Stadtseniorenrats Tübingen

Schmiedtorstraße 2/1

72070 Tübingen

07071 49377

info@stadtseniorenrat-tuebingen.de



Bei Fragen können Sie sich auch an das Stadtteilbüro WHO wenden:

Elisabeth Englert

Berliner Ring 20 72070 Tübingen

07071 6878015

elisabeth.englert@tuebingen.de

Sprechzeiten:

montags 10 bis 12 Uhr, dienstags 15 bis 17 Uhr
und nach Vereinbarung.

Impressum

© August 2024

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen

Sozialplanung und Entwicklung | Beauftragte für Seniorinnen und Senioren

Bilder: © Weeber & Partner

Layout und Druck: Reprintstelle Hausdruckerei