

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94, nachbarschaftstreff@web.de

# Beweglich im Alltag

Ein Sportangebot für Menschen ab 60 Jahren



## Jeden Dienstag von 14 – 15 Uhr

In Kooperation mit dem Projekt *Sportlotse – Bewegtes Leben* der Evangelischen Stiftung Alsterdorf findet ab Oktober jeden Dienstag eine **Sportstunde für ältere Menschen mit und ohne Behinderung** statt. Der zertifizierte Trainer, Johannes Fürst, gestaltet und begleitet Übungen unter Berücksichtigung der individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Die Probestunde ist kostenlos, danach beträgt der Monatsbeitrag 5,00 €

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94