

EINFACH VORBEIKOMMEN!

Aufleben 
AKTIV UND FIT



FIT UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

**SAMSTAG,
16. MÄRZ 2024**

10 - 14 UHR

RESIDENZ HILPOLTSTEIN
KIRCHENSTRASSE 1

INFO-BÖRSE,
ERNÄHRUNG,
BEWEGUNG,
ALLTAGSTIPPS,
GESUNDHEIT

MIT SPIEL, SPASS UND
BEWEGUNG
KÖRPER UND GEIST IN
SCHWUNG BRINGEN
UND SO EIN HOHES
MASS AN LEBENS-
QUALITÄT UND FREUDE
ERREICHEN.

EINTRITT FREI -
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

**DETAILS S. RÜCKSEITE
UND
WEITERE INFOS UNTER
WWW.TV-HIP.DE**

16.03.2024 (10 - 14 UHR)
RESIDENZ HILPOLTSTEIN

BITTE DRAN DENKEN:
BEWEGUNGSFREUDIGE KLEIDUNG
UND SCHUHE



FIT UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

MITMACHAKTIONEN,
VORTRÄGE,
BLUTDRUCKMESSUNG,
GEWINNSPIEL, SINNES-
PARKOUR, KOSTPROBEN,
BEWEGUNGSSPIELE,
SPASS, AUSTAUSCH

10 UHR
„TIPPS FÜR KÖRPERLICHE
UND GEISTIGE FITNESS
IN DER 2. LEBENSHÄLFTE“
MIT MARIA HEIDE

AB 11 UHR WORKSHOPS*:
GESUNDE ERNÄHRUNG,
FIT FÜR DIE ENKEL,
STUHLGYMNASTIK,
REDEN UND BEWEGEN,
ATMEN UND NICHTSTUN,
QIGONG,
ALLTAGS-FITNESS,
BEWEGLICHE GELENKE,
ENTSPANNUNG

UNSERE PARTNER:



WWW.TV-HIP.DE

*FREIE AUSWAHL,
JEW. 20 MINUTEN