

So erreichen Sie uns:

Weitere Informationen:

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Dies ist ein Projekt unserer ehrenamtlichen
seniorTrainerin: **Birgit Heiermann**

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bornemann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



MOVE TOGETHER !

Gemeinsam in der Natur
bewegen, zu jeder Jahreszeit.



Zielgruppe:

Ein Projekt für Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren, die sich gerne bewegen, die Natur genießen und sich bei gemeinsamer Bewegung mit anderen austauschen möchten.

Move together bietet die Möglichkeit, nicht einfach nur Sport zu treiben, sondern auch nette Menschen in natürlicher Atmosphäre kennen zu lernen, während Sie sich bei Wind und Wetter draußen bewegen.



**Bewegung an der
frischen Luft – Für jeden,
der sich gerne bewegt
und dabei nett
schnacken möchte**

Wann:

1 x wöchentlich dienstags ab 10:30 Uhr

Wo:

Treffpunkt wird durch eine WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben

Wer:

Jeder der sich gerne bewegen möchte, ab ca. 60 Jahren, max. 15 Teilnehmer

Was wird benötigt:

Bequeme wetterfeste Alltagskleidung



Ziel:

- Sie möchten sich mehr bewegen?
- Sie möchten nette Leute kennenlernen?
- Sie gehen nicht so gerne ins Fitness-Studio?
- Sie möchten sich an der Natur erfreuen?
- Sie möchten sich unterhalten?
- Dann sind sie herzlich willkommen!



**Mit einem
gemeinsamen Hobby
ist der Austausch
noch einfacher.**