



# Bewegung im Alter Fit & Vital in den Tag

Auch im Alter Spaß an Bewegung lautet  
das Motto dieses Gymnastikangebotes

Mit verschiedenen Lockerungs-, Dehn- und  
Kräftigungsübungen wird die Mobilität des  
Bewegungsapparates trainiert.

Tun Sie ihrer Gesundheit etwas Gutes  
und melden Sie sich gleich an!

**Donnerstags, 16.04. – 28.05.2026**

**von 9.15 – 10.15 Uhr**

**Mehrgenerationenhaus, Konrad-Adenauer-Platz 1, Ü-P**

**Kosten je Kurs (6 Termine): 24,- €**

**Anmeldung erforderlich, Tel: 02451/ 49369**



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

**Veranstalter: Seniorenzentrum im Mehrgenerationenhaus der  
Stadt Übach-Palenberg  
Konrad-Adenauer-Platz 1 52531 Übach-Palenberg**