



## Gemeinsam fit und aktiv bleiben

Im Rahmen der Landesinitiative Rheinland-Pfalz „Land in Bewegung“ – „VereinT in Bewegung-draußen aktiv“ und der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ findet am

**14.06.2024 von 10 bis 12 Uhr auf der Alla Hopp!-Anlage**

**(Sportplatz, südlicher Teil), In der Haarschnur, 67269 Grünstadt**

eine gemeinsame Bewegungsaktion der Fachkräfte Gemeindegewest<sup>plus</sup> des Landkreises Bad Dürkheim für Seniorinnen und Senioren mit und ohne Rollator statt.

Wer stand- und gehsicher ist, bleibt länger aktiv und selbständig. Mit zunehmenden Alter schwindet aber oft die Muskelkraft, das Gleichgewichtsempfinden lässt nach. Dadurch steigt leider das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Als Sturzprophylaxe hilft nur regelmäßige Bewegung, am besten im Freien. Das macht in einer Gruppe wesentlich mehr Freude als allein

Darum laden die drei Fachkräfte Gemeindegewest<sup>plus</sup>, Vera Götz, Birgit Langknecht und Elke Weller alle Seniorinnen und Senioren des Landkreises Bad Dürkheim, gerne auch mit Rollator ein, mit verschiedensten Übungen unter fachlicher Begleitung und mit Spaß ihre Balance und Standfestigkeit zu stärken.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im naheliegenden Bistro Lebensreich, mit ihrem preisgünstigen Tagesessen oder einem der frisch zubereiteten sonstigen Gerichte.

Die Alla Hopp!-Anlage liegt direkt hinter dem Bahnhof bzw. neben dem Mitfahrerparkplatz, der kostenfrei genutzt werden kann.

Bitte bringen sie sich ausreichend Getränke und ggf. einen Sonnenschutz mit!

**Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist eine telefonische**

**Anmeldung bis spätestens Donnerstag 06.06.2024 erforderlich bei einer der Fachkräfte Gemeindegewest<sup>plus</sup> im Landkreis Bad Dürkheim:**

Fr. Elke Weller Tel. 06322/ 961-9127

Fr. Birgit Langknecht Tel. 06322 / 961-9126

Fr. Vera Götz Tel. 06322/ 961-9125

