

## **Fit im Alter – gemeinsam bewegen**

Das Seniorenbüro bietet wieder eine Sportgruppe für Senioren und Seniorinnen an. Das Angebot richtet sich an geübte und ungeübte Teilnehmer – jeder macht so gut er kann. Zwischendurch gibt es eine kleine Pause, in der man sich erholen oder einfach ein paar Worte mit den anderen Teilnehmern wechseln kann.

Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen.

Der Kurs dauert ca. 1 Stunde und startet

**am 06. Mai 2026 um 10 Uhr**

Kursgebühr 10 Euro

im Gesellschaftsraum des Mittwald Wohnparks II ,  
Lausitzer Str. 3 in Espelkamp.

Weitere Termine sind für den 13.; 27. Mai und  
03., 10.; 17. Juni 2026 geplant.

**Weitere Informationen und Anmeldung bitte im  
Seniorenbüro, im Bürgerhaus,  
Wilhelm-Kern-Platz 14, Espelkamp  
Telefon 05772/ 9 95 39**