



# SPAZIERGANGSTREFF IN WALZBACHTAL

**Fit bleiben und gemeinsam Spaß haben!**

**Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen.**

Kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter.\*  
(keine Sportkleidung erforderlich)

Jetzt mitmachen und gemeinsam fit bleiben!  
Termine und Infos finden Sie auf der Rückseite.



# So einfach geht's:

**Mittwochs um 10:00 Uhr** treffen wir uns abwechselnd beim Bürgertreff sowie beim Seniorenzentrum "Im Kronengarten" zur gemeinsamen Bewegung an der frischen Luft. Das Angebot besteht aus einem einstündigen, begleiteten Spaziergang mit einfachen Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Kräftigung und zum Gedächtnistraining. Das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen - egal ob gut zu Fuß, mit einem Rollator oder anderen Hilfsmitteln.

## Termine 2024

Datum	Treffpunkt	Datum	Treffpunkt
28.02.2024	Bürgertreff (Jöhlinger Straße 51, Jöhlingen)	04.09.2024	Bürgertreff (Jöhlinger Straße 51, Jöhlingen)
13.03.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten" (Im Kronengarten 1, Wössingen)	11.09.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten" (Im Kronengarten 1, Wössingen)
20.03.2024	Bürgertreff	18.09.2024	Bürgertreff
27.03.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"	25.09.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"
03.04.2024	Bürgertreff	02.10.2024	Bürgertreff
10.04.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"	09.10.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"
17.04.2024	Bürgertreff	16.10.2024	Bürgertreff
24.04.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"	23.10.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"
08.05.2024	Bürgertreff	06.11.2024	Bürgertreff
15.05.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"	13.11.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"
05.06.2024	Bürgertreff	20.11.2024	Bürgertreff
12.06.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"	27.11.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"
19.06.2024	Bürgertreff		
26.06.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"		
03.07.2023	Bürgertreff		
17.07.2024	Seniorenzentrum "Im Kronengarten"		
24.07.2024	Bürgertreff		

### Sommerpause

### Winterpause

Das Projekt ist eine Initiative der AG "Gesund älter werden" der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe in Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

\*Außer bei extremen Witterungsbedingungen (Sturm, Hagel, Gewitter, Glatteis).

Bildquelle: SeventyFour\_Shutterstock

