

Der Kurs des Alltags-Trainings-Programms beginnt am

**Dienstag, 4. Juni 2019 um 10.00 Uhr**

Physiotherapie   
in der **berndmeyer**  
Mühlenstraße 1, 27356 Rotenburg

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.  
Der Kurs umfaßt 12 Einheiten.

Die Teilnahme kostet 100,00 €.  
Der Betrag kann zu 80% von der Krankenkasse erstattet werden.  
Dazu ist die Anwesenheit an mindestens 10 der 12  
Kurseinheiten erforderlich.

Wenn Sie

- über 60 Jahre alt sind
- bisher keinen oder lange keinen Sport getrieben haben
- den Wunsch haben, im Alltag belastbarer zu sein
- ihr Leben noch lange selbständig gestalten möchten

dann sind Sie bei uns richtig.

**Bitte melden Sie sich an bei**

Turn- und Sportverein Rotenburg von 1861 e.V.  
Am Pferdemarkt 4  
27356 Rotenburg

Kursleitung Uta Bruns  
Telefon 04261 – 966 324  
E-Mail [uta-bruns@t-online.de](mailto:uta-bruns@t-online.de)

**Zu wenig Bewegung im Alltag ?**

**Nicht wirklich fit genug für die  
alltäglichen Aufgaben ?**



**Fitness und Bewegung funktionieren  
auch in Ihrem Alltag !**

**Es ist gar nicht so schwer –  
wir zeigen Ihnen, wie !**

Das **Alltags-Trainings-Programm** wurde entwickelt, um ältere Menschen in Bewegung zu bringen.

Wir können den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einbauen.



Das Programm ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagskleidung und ohne den Einsatz von Fitness-Geräten funktioniert.

Angesprochen sind Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten und wieder belastbarer werden möchten.

Sie bekommen

mehr Sicherheit bei den Verrichtungen des täglichen Lebens  
mehr Selbständigkeit auch in der Zukunft  
mehr Freude an der eigenen Belastbarkeit  
mehr Wohlbefinden.



Alle Fotos: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann

Und vielleicht lernen Sie ja ganz nebenbei nette Menschen aus der Nachbarschaft kennen, mit denen Sie auch nach dem Kurs in Verbindung und in Bewegung bleiben.

Auf der Rückseite finden Sie alle wichtigen Angaben.