

Gestärkt älter werden.

Gesundheitstag für Seniorinnen und Senioren



Freitag, 22.11.2024 von 09.00 bis 14.00 Uhr
im Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 78532 Tuttlingen

Unsere Angebote für Sie:

- Schnupperangebot „Yoga im Sitzen“
- Superfood aus dem Ländle – Stärke dein Immunsystem
- Wohlfühl- und Entspannungsecke
- Kleiner Gesundheits-Check
- Alltagshilfen fürs Älterwerden
- Schnupperangebot „Sicher gehen“
- Gedächtnisparcours
- Reaktionstest mit dem 5-Sekunden-Buzzer
- Kraft-Check mit dem Rückenstyler
- Interaktiver Vortrag „Gestärkt älter werden“

Anmeldung:

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihre gewünschte Besuchszeit zur vollen Stunde bis 13.00 Uhr.

Die Veranstaltung beginnt stündlich mit einer gemeinsamen Einführung.

Seniorenbüro, 07461 99395
oder Haus der Senioren,
07461 15104 (gerne auch
über Anrufbeantworter)

Wir freuen uns auf Sie!



STADT TUTTLINGEN

