



„Geh mit.“ auf Frischluftkur durch Lustenau

Mittwoch | von 14.30 bis 16.00 Uhr

„Geh mit.“ auf einen gemeinsamen Spaziergang und entdecke den goldenen Herbst in Lustenaus Straßen und Gassen – Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren, die gerne in Gesellschaft spazieren.

Soziale Kontakte sind ebenso wichtig für die Gesundheit, wie die Bewegung. „Geh mit.“ kombiniert beides! Zudem trägt regelmäßige Bewegung zum Erhalt der geistigen Fitness im Alter bei.

Bei „Geh mit.“ durchbrechen Sie den Alltag und erleben bewegende Momente in der Gemeinschaft und abschließendem Einkehrschwung!

Kursstart: Mittwoch, 21. September 2022 | 14.30 – 16.00 Uhr
Termine: 21.9. | 28.9. | 5.10. | 12.10. | 19.10.2022
Kosten: 2 Euro pro Nachmittag
Treffpunkt: Haupteingang Rathaus Lustenau | bei jeder Witterung

Anmeldung erforderlich: T 05577 8181-3003 | soziales@lustenau.at

„Geh mit.“ ist ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz in Kooperation mit dem Kneipp Aktiv Club Lustenau.

Marktgemeinde Lustenau

aktion demenz

Kneipp
Aktiv-Club
Natürlich gesund leben

