

**Projektleitung**  
Leitungsteam

*seniorTrainerin*  
Erfahrungswissen für Initiativen

**TREFF**  
punkt  
Leben im Alter e.V.

„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“  
(Jim Rohn)

Beweg dich - Reg dich



**Ansprechpartnerin**

**TREFF**  
punkt

**Leben im Alter e.V.**

Ellen Kirchhoff  
Treffpunkt-Leben im Alter e. V.  
Kurfürstenring 31  
59457 Werl  
☎ 02922-9275000  
💻 [treffpunkt-werl@web.de](mailto:treffpunkt-werl@web.de)



*seniorTrainerin*  
Erfahrungswissen für Initiativen

## Projektidee

♀ Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen

♀ kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper

♀ macht sie beweglicher

♀ fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen

♀ hält die Gelenke geschmeidig

♀ Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben.

**Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig!**

## Planung

### Dieser Kurs richtet sich an:

- sportbegeisterte Frauen
- ab 50+
- die fit und beweglich bleiben möchten
- auch die Frauen werden angesprochen, die sich ansonsten als unsportlich bezeichnen
- mit Spaß an der Bewegung
- für 8 bis 10 Teilnehmerinnen

**Eine Gymnastikmatte sowie Sportschuhe und ein Handtuch müssen mitgebracht werden.**

## Wann?

donnerstags um 10:00 Uhr  
in fortlaufender Kursform

10 Einheiten à 45 Minuten

Die genauen Termine können im „Treffpunkt“ erfragt werden!

Eine vorherige Anmeldung erforderlich!

## Wo?

Bewegungsraum (1.7)

Treffpunkt – Leben im Alter e. V.  
Kurfürstenring 31  
59457 Werl

