

Bewegungstipps am Telefon

Fit durch die Corona-Krise



Damit Seniorinnen und Senioren trotz oder gerade wegen der „Corona-Zeit“ in Schwung bleiben, bietet die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung **Bewegungstipps am Telefon** an. Jede Woche werden drei bis fünf einfache Bewegungsübungen mit und ohne Alltagsmaterialien beschrieben, die mitgemacht und beliebig oft wiederholt werden können.

So geht es: Einfach anrufen unter **0431 - 72 00 10 40**, die Lautsprechartaste drücken, den Hörer danebenlegen und schon kann es losgehen!

Aufgrund der Förderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren ist das Angebot kostenlos, es fallen lediglich die eigenen Telefongebühren an.

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40

Bewegungstipps am Telefon
0431 - 72 00 10 40