

# Bewegungsprogramme für Senioren

Unsere Angebote zur  
Gesundheitsförderung

## Wo kann ich mehr erfahren?

Wir stehen für sämtliche Fragen rund um unsere  
Bewegungsprogramme jederzeit gerne zur Verfügung.

### DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz e. V.

Westbahnhofstr. 7  
56727 Mayen

Telefon: 02651 70388 - 57

Telefax: 02651 7008 - 60

info@mayen-koblenz.drk.de

www.mayen-koblenz.drk.de

Jetzt Fan werden:



# Rotes Kreuz – mit uns fit bis ins hohe Alter.

Bewegung bringt Schwung ins Leben. Diesen Schwung gepaart in einer netten Runde unter Gleichaltrigen bietet der DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz e.V. in einer Vielzahl an Kursen im gesamten Landkreis an.

Unsere Bewegungsprogramme und Gesundheitsförderungen genießen seit vielen Jahren eine hohe Beliebtheit. Ziel ist es, die Gesundheit anzukurbeln, das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten.

Mitmachen kann jeder ab 55 Jahren sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen der Ausübung der gewählten Kurse besteht. Hier bitten wir vorab um die Kontaktaufnahme mit Ihrem Arzt. Der Kostenbeitrag pro Jahr beträgt 60,00 €.

Das Team der Übungsleiterinnen.



## Unsere Kurse im Überblick:

\*Tanz

<b>Mülheim-Kärlich</b>	Brauhaus Kapellenstraße 2	Montag 14:00 – 15:00 Uhr
<b>Mendig</b>	DRK-Heim Pellenzstraße 84a	Montag 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Mayen</b>	DRK-Kreisgeschäftsstelle Westbahnhofstraße 7	Montag 16:00 – 17:00 Uhr
<b>Ochtendung</b>	Wernerseckhalle (Foyer) Raiffeisenplatz 1	Montag 14:30 – 15:30 Uhr
<b>Waldesch</b>	Turnhalle Rhenser Straße	Montag 14:30 – 16:00 Uhr
<b>Mertloch*</b>	Schule (Filmsaal) Schulstraße 2	Montag 14:45 – 15:45 Uhr
<b>Ochtendung*</b>	Wernerseckhalle (Foyer) Raiffeisenplatz 1	Dienstag 14:30 – 15:30 Uhr
<b>Rhens</b>	Alter Kindergarten Koblenzer Straße 6	Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr
<b>Kruft</b>	Vulkanhalle Jahnstraße	Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr
<b>Kollig</b>	Hochkreuzhalle Schulstraße	Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr
<b>Andernach</b>	Thomas-Becket-Haus Breite Straße 110	Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr
<b>Ochtendung</b>	Grundschule (Turnhalle) Raiffeisenplatz 5	Freitag 14:30 – 15:30 Uhr