



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

EINLADUNG

# Bewegung im Park



**BENDORF  
SEPTEMBER  
2022**

# Bewegung im Park

Tun Sie sich etwas Gutes! Bewegen Sie sich gemeinsam in der Gruppe an der frischen Luft. An vier Terminen erwartet Sie ein buntes Bewegungsprogramm mit Walking, Herz-Kreislauf-Training und einfachen Ganzkörpertrainingsübungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

## TERMINE (MONTAGS)

5. September | 12. September | 19. September  
26. September 2022

jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.

Alle Angebote  
sind für Sie  
freiwillig und  
kostenfrei!

## TREFFPUNKT

Bushaltestelle Sayn Schloß  
Bendorf

Dies und weitere Angebote finden Sie auch unter  
[www.agfrlp.de/myk](http://www.agfrlp.de/myk)



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

