



Anmeldung:

Tel. 01713840909

M. Rohrer-Hartkorn

oder

info@seniorenrat-ludwigshafen.de

Auch wenn du langsam
gehst.
du bist immer schneller als
diejenigen, die zu Hause
bleiben

Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.
Bismarckstr. 74 (**Eingang Bürgerhof**)
67059 Ludwigshafen
Tel. 0621 - 504 2543
www.seniorenrat-ludwigshafen.de

In Kooperation mit



LZG

Ludwigshafener
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Seniorenrat der
Stadt Ludwigshafen e. V.

Mach mit - bleib fit

Bewegung mit
Gleichgesinnten
im Freien

auch mit Gehhilfe



Treffpunkt:

➔ **Parkplatz
an der Pegeluhr**

(An der Kammerschleuse)



Bushaltestelle Linie 77

Parkinsel

Bewegung

ist die beste Vorsorge, die billigste Medizin und ein erfolgsversprechender Weg, die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

M. Rohrer-Hartkorn (lizenzierte Übungsleiterin für Breitensport) vom Seniorenrat Ludwigshafen wird monatlich **kostenlos** für Seniorinnen und Senioren einen einstündigen Spaziergang anbieten.

Der Spaziergang wird durch Pausen und Bewegungsübungen aufgelockert.

Finden Sie mit Gleichgesinnten Freude an Bewegung.

Laufstrecke und Übungen werden den Teilnehmern angepasst.

Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr

Termine 2026:

Immer an einem Dienstag

Jeweils von
10:00 bis 11:00 Uhr

10. März

14. April

12. Mai

09. Juni

14. Juli

11. Aug.

08. Sept.

13. Okt.

10. Nov.