

GEMEINSAM AKTIV AB 65

➤ Kostenfreie Bewegungsgruppen in Ihrer Nähe



Stadt
CHEMNITZ

GEMEINSAM BEWEGEN – SICHER IM ALLTAG

MoKo-Fit Bewegung für Menschen ab 65 Jahren

Mit einfachen Übungen an der frischen Luft werden Beweglichkeit, Koordination und Gedächtnis gefördert – ohne Leistungsdruck und mit Freude an Bewegung.

- Aktiv bleiben
- Stürzen vorbeugen
- Neue Menschen kennenlernen

Kostenfrei & jederzeit mitmachen!

Entstanden im Rahmen eines Projekts der Technischen Universität Chemnitz



**Alle Termine und
Gruppen finden Sie unter:
www.chemnitz.de/mokofit
Tel. 0371/488-5825**



**CHEMNITZ
BEWEGT SICH**