

## **Dabei sein bewegt - in Lonnig!**

Bewegungsangebot für die ältere Generation.

Die Lonniger Bewegungsgruppe gibt es seit 2018. Sie ist Teil des erfolgreichen Projektes „Bewegung in die Dörfer“ der Kreisverwaltung sowie der Ortsgemeinde Lonnig.

Zu diesem kostenlosen Bewegungsangebot ist jeder herzlich willkommen.

Gemeinsam Körper und Geist bewegen, macht Spaß und Freude.

Wer sich bewegt ist länger geistig und körperlich gesund, nicht alleine, fröhlich und kann seinen Alltag besser meistern.

Gehen, Bücken, Tragen und Heben fällt leichter und spielerische Gedächtnisübungen machen Freude und Spaß und trainieren das Gehirn.

Das Beisammensein in gemütlicher Runde steht bei den Treffen an vorderster Stelle.

Die Bewegungstreffen finden immer Dienstags alle 14 Tage von 14.30 bis 15.30 Uhr statt.

Die Termine für das Jahr 2026:

13. 01. - 24. 02. - 10. 03. - 24. 03. - 07.04. - 21. 04. - 05. 05. - 19. 05.  
02. 06. - 16. 06. - 30. 06. - 14. 07. - 28. 07. - 11. 08. - 25. 08. - 08. 09.  
22. 09. - 06. 10. - 20. 10. - 03. 11. - 17. 11. - 01. 12. - 15.12. - 29. 12.

Die Bewegungsbegleiterinnen sind:

Gisela Thielen, Tel.: 02625/953539

Margret Brust, Tel.: 02625/1456