



SPORT

VOR ORT

KOSTENLOSE BEWEGUNGSANGEBOTE

Draußen. Offen. Für alle.

Werden Sie gemeinsam aktiv – ganz ohne Anmeldung, kostenfrei und unabhängig von Alter oder Fitness! Die Gesundheitsregion^{plus} Stadt & Landkreis Schweinfurt lädt Sie in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Schweinfurt zu motivierenden Bewegungseinheiten mit Übungsleiterin Sheila Strahl-Walters ein. Informieren Sie sich vor Ort über tolle regionale Spazierunden und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Bei Starkregen oder Gewitter fällt der Termin aus!

Mi., 30. September, 13 – 14 Uhr

Schweinfurt, Schillerplatz (nähe Landratsamt)

- **Rückenpower 13:00 – 13:30 Uhr**
Stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern Sie eine gesunde Haltung und machen Ihren Alltag rückenfreundlicher.
- **Entspannt im Alltag 13:30 – 14:00 Uhr**
Gönnen Sie sich eine Auszeit. Mit einfachen Entspannungsübungen und verschiedenen Techniken bauen Sie Stress ab und steigern Ihr Wohlbefinden.

Weitere Infos unter www.landkreis-schweinfurt.de/sport



Veranstalter:



GesundheitsregionPlus
Stadt und Landkreis Schweinfurt
Tel. 09721/55-724
gesundheitsregion@lrasw.de
gesundheitsregion-schweinfurt.de