

Gemeinsam für mehr Bewegung in Chemnitz

Teilnahme an Bewegungsgruppen im Projekt »MoKo-Fit«



© TU Chemnitz, Professur SWP

Sie haben Interesse an einer
Teilnahme?

Melden Sie sich bei uns:

**Projekt-
Koordination:** Katharina
Zwingmann
Thüringer Weg 11
09126 Chemnitz

Telefon: 0371 531 19938

Mail: swp_gesundheits-
foerderung@hsw.
tu-chemnitz.de



»MoKo-Fit«

**Was machen
wir?**

...ist ein Projekt zur Förderung
der Gesundheit von Personen
ab 65 Jahren in Chemnitz

Wir möchten Sie zur Teilnahme an
einem *kostenlosen* Bewegungs-
Programm in der Gruppe einladen!
In unserem Programm werden
sowohl *körperlich* als auch *geistig*
fordernde Übungen durchgeführt.

Programm zur Europäischen Woche des Sports 2024 in Chemnitz:

- | | |
|--|---|
| Montag, 23.09.
9:30-10:30 Uhr | Gruppe Gablenz im Wohnpark
Geibelhöhe (Albert-Jentzsch-Straße 1-17) |
| Dienstag, 24.09.
9:30-10:30 Uhr | Gruppe Siegmars im Frei-Otto-Park
(Brücke Adolf-Weinhold-Straße 6) |
| Dienstag, 24.09.
Donnerstag, 26.09.
jeweils 9-10 Uhr | Gruppe Helbersdorf im Stadtpark
(vom Parkplatz Helbersdorfer Str. aus
links auf der Freifläche vor dem Teich) |
| Mittwoch, 25.09.
9-10 Uhr | Schnuppertraining Stadtgebiet Süd
(Markersdorfer Oase unter dem Zeltdach) |
| Freitag, 27.09.
9:30-10:30 Uhr | Schnuppertraining Stadtgebiet
Mitte-West (Pavillon Schlossteichinsel) |

