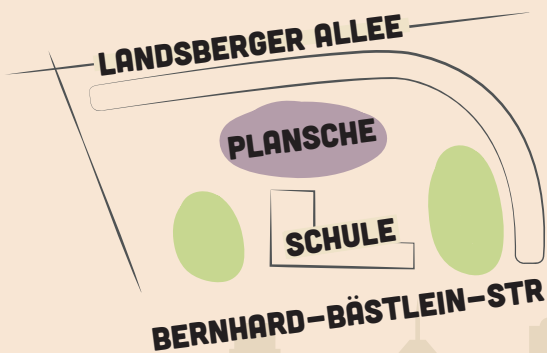


# HOCH VOM SOFA – RUNTER AUF DEN HOF WIR SORGEN FÜR BEWEGUNG – MACH` MIT

**Kostenfrei<sup>1</sup> für jede und jeden bei uns im Fennpfuhl**

Professionell angeleitete, leichte Bewegungsübungen<sup>2</sup> über 45 Minuten mit Jens stärken Rücken, Kreislauf und das nachbarschaftliche Miteinander.

**Sei dabei!**



Wir starten am 9. August und treffen uns dann wöchentlich.

**Jeden Mittwoch um 18 Uhr im Innenhof  
der L.A. 200-226 / BB-Str. 56  
– ehemaliges Plansche-Gelände.**



<sup>1</sup> Ermöglicht wird diese Mitmachaktion durch den Kiezfond Lichtenberg/ Fennpfuhl

<sup>2</sup> Bitte sorgen Sie gut für sich selbst (Kleidung, Flüssigkeit etc). Sie bestimmen welche Übungen Sie in welcher Intensität und Dauer mitmachen.

gefördert durch:

Mitmachaktion von:

In Kooperation mit:

**K!EZ FOND**  
LICHTENBERG

**BuB Initiative**  
Bewegung  
und Begegnung

WGLi-KiezForum-1 und  
Interessengemeinschaft  
Drehscheibenschule