

TANTPARKOUR

BEWEGUNG KENNT KEIN ALTER

für Personen des dritten Lebensalters

Haben Sie Freude an Bewegung und möchten gemeinsam mit anderen aktiv werden?
Studierende der TH Nürnberg laden Sie herzlich ein.



Gemeinsam erkunden wir den Stadtraum und verbinden entspannte Spaziergänge mit einfachen Bewegungs- und Balanceübungen im Alltag.



Gemeinschaft

lachen, motivieren
und voneinander lernen.



Selbstständigkeit stärken

Aktiv & unabhängiges Leben,
in jedem Alter



Bewegung im Alltag

mehr Kraft, Gleichgewicht
und Koordination



Freude an Bewegung

Mit Spaß Neues entdecken,
ganz ohne Druck

Auftaktveranstaltung am

23.09.26

UM 11:30 UHR IM

TREFF BLEIWEIß

+ 4 Anschlusstermine

30.09.26; 09.10.26;

14.10.26; 23.10.26

10:00-11:00 Uhr



**Eintritt
frei**

Anmeldung bitte unter
tantparkour@gmx.de

Alternativ: 0911 231-8368 bei
Fr. Herbort (Di-Fr)