



**TATKRAFT...**

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

**Pläne schmieden. Ziele haben.**  
Richtig gerüstet. Fürs Alter.

## **Ein Programm für ältere Menschen zur Förderung der Gesundheit**

Das Programm ermöglicht Ihnen, neue Herausforderungen gesund und vorausschauend zu meistern. Sie sind eingeladen, gemeinsam mit anderen neue Aktivitäten zu entdecken oder bestehende zu vertiefen. Durch den Austausch in der Gruppe werden Sie unterstützt, sich neue Ziele zu stecken, sich fit und gesund zu fühlen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Tatkraft überraschen und begeistern!