

„Uff die Gass‘ – fertig – los“

Sport treiben? Ins Fitness-Studio gehen?

Ach, dafür bin ich doch schon zu alt!



Hier kommt die gute Idee für alle Seniorinnen und Senioren, die sich nicht in enge Sportkleidung zwängen und ins Fitness-Studio gehen wollen.

Man trifft sich „uff der Gass“ und findet heraus, wie man sich in Bockenheim entspannt, fröhlich und locker bewegen kann. Man muss nichts können und auch nichts müssen, eben nur mal „uff die Gass“ kommen. Davon schmerzen die Gelenke nicht, es ist unverbindlich und es kostet nichts. Jeder kann dazu kommen unabhängig von sportlicher Vorerfahrung oder gesundheitlichen Einschränkungen.

Ich möchte mit Ihnen gemeinsam Bewegung außerhalb von Sportvereinen, Sportstätten und Gymnastikräumen, wieder zurück „Uff die Gass“ holen.

Lassen Sie uns mit offenen Augen gemeinsam durch unser schönes Bockenheim ziehen und *Bewegung aus dem Alltag für den Alltag* nutzen!

Spiel & Spaß Dank Bewegung – in jedem Alter – immer und vor allem: überall!

Kommen Sie einfach dazu!

Jeden Donnerstag um 10.30 Uhr

Treffpunkt vor Frauenfrieden

Zeppelinallee 101, 60487 Frankfurt

Ich freue mich auf Sie! ** Isabel Göbel

Das Projekt wird von mir als Sozialwissenschaften des Sports Studentin durchgängig begleitet. Für mehr Informationen melden Sie sich bei mir: 0177/3823101, isabel.goebel2@t-online.de