

## „Fünf Esslinger“ kennenlernen

Die „Fünf Esslinger“ sind ein gezieltes Bewegungsprogramm und Gedächtnistraining für Menschen in der zweiten und dritten Lebensphase, durch das die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden kann.

Mit einfachen Übungen im Sitzen oder Stehen wird das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Schnelligkeit und die Kraft trainiert.

Herzliche Einladung zu dieser Veranstaltung.

**Termin:** Dienstag, 20. Mai 2025

**17:00 – 18:30 Uhr**

**Ort:** Evang. Gemeindehaus Ammerbuch - Breitenholz,  
Walterstr. 25, 72119 Ammerbuch

**Referentin:** Frau Ellenore Steinhilber

Die Veranstaltung wird gefördert vom Netzwerk Demenz und ist kostenfrei.