



## Spaziergänge für Hochbetagte ab 80 Jahren - Kooperation mit der VHS



Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen bei. Mit Bewegung wird u.a. das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert. Angeboten werden kostenlose Spaziergänge für SeniorInnen ab 80 Jahren. Die ausgewählten Spaziergänge sind ca. 2km lang und es wird eine gemütliche Gehdauer von 60 Minuten veranschlagt

- Donnerstag, 2.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 9.10.2025, 13.30-14.30 Uhr Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz
- Donnerstag, 16.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 23.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz
- Donnerstag, 30.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 6.11.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz

Anmeldung und alle Informationen zum Sportangebot unter [www.tsv-neuried.de](http://www.tsv-neuried.de) – Anmeldungen – Sportkurse - VHS







## Spaziergänge für Hochbetagte ab 80 Jahren - Kooperation mit der VHS



Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen bei. Mit Bewegung wird u.a. das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert. Angeboten werden kostenlose Spaziergänge für SeniorInnen ab 80 Jahren. Die ausgewählten Spaziergänge sind ca. 2km lang und es wird eine gemütliche Gehdauer von 60 Minuten veranschlagt

- Donnerstag, 2.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 9.10.2025, 13.30-14.30 Uhr Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz
- Donnerstag, 16.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 23.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz
- Donnerstag, 30.10.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofplatz beim Kiosk
- Donnerstag, 6.11.2025, 13.30-14.30 Uhr, Treffpunkt : Martinsried Kirchplatz

Anmeldung und alle Informationen zum Sportangebot unter [www.tsv-neuried.de](http://www.tsv-neuried.de) – Anmeldungen – Sportkurse - VHS

