



„Gesund A L T werden“

Informationen zur Teilnahme:

Anmelden - Teilnehmen:

- Mo-Fr 10-12 Uhr
- ☎ 05744-2060
- ✉ kurse@gsv-huellhorst.de
- **weitere Informationen**
www.gsv-huellhorst.de
- Anmeldestart: **ab 01.09.2026!**
- Die Plätze werden nach Eingangsdatum der Anmeldungen vergeben.
- Teilnahme nur mit Anmeldebestätigung möglich!

Ort:

- Gesundheitszentrum Holsen
(Turnhalle und Gesellschaftsraum,
Holsener Str.81, Hüllhorst)

Leitung:

- Susanne Brosend
lizenzierte Übungsleiterin und
erfahrene Reisebegleiterin

Kosten:

- 30,- jährliche Beitrittsgebühr ab 2027
- Monatliche oder einmalige Gebühr pro Aktions-Einheit lt. Programmplan
- extra Kosten für Fahrten, Ausflüge, Reisen.
- Um den Einstieg zu erleichtern:
KEINE Jahres-Beitrittsgebühr in 2026
KEINE Kursgebühr im Startmonat

Unser **gemeinsames Ziel**: etwas für die Gesundheit tun, um uns ein eigenständiges Leben bis ins hohe Alter zu bewahren.

Aus aktuellen Studien wissen wir, dass die Art und Weise, wie wir altern, von vielen Faktoren abhängen. Diese können wir bewusste beeinflussen!



Neben einer ausgewogenen Ernährung und gutem Schlaf sind vor allem Bewegung und die mentale Gesundheit wichtige Punkte für die Energie, die wir brauchen. Allein kann man sich oft nicht aufraffen, deshalb wollen wir **uns gemeinsam** auf den Weg machen, Spaß haben und das Leben bei bester Gesundheit genießen.

BEWEGUNG - SPASS — GESELLIGKEIT



STARTE JETZT - ODER WORAUF WILLST DU WARTEN

LOS geht's ab OKTOBER 2026.

Ein monatlich umfangreiches, interessantes Programm mit Bewegungsangeboten in der Halle oder in der Natur, geselligem Beisammensein, Tages-Ausflügen, Wochenendfahrten, Reiseangeboten.....

Da ist für jeden was dabei!

Wir freuen uns auf viele, die mit uns durchstarten. Ideen und Wünsche für ein ausgewogenes Programm nehmen wir gern entgegen.