

Gemeinsam statt einsam



## Aktiv Älterwerden

Leben heißt: in Bewegung bleiben! Das Präventionsprogramm LimA (Lebensqualität im Alltag) trägt gezielt zur Erhaltung und Verbesserung, der Selbständigkeit, der Beziehungsfähigkeit, der Gesundheit und sozialen Integration sowie eines sinnvollen Älterwerdens bei.

Trainingsanregungen in folgenden Bereichen:



Kursort:  
Bürgerspital Aalen  
Spritzenhausplatz 13, Aalen

Kurstermine:  
12.02./ 19.02./ 26.02./ 12.03.2026, 9:00 -11:30

Referentin: Christine Maddee

Weitere Informationen und Anmeldung  
bis 1 Woche vor Kursbeginn unter  
[www.keb-ostalbkreis.de](http://www.keb-ostalbkreis.de)  
Tel. 07361 3777 440 oder  
[info@keb-ostalbkreis.de](mailto:info@keb-ostalbkreis.de)

