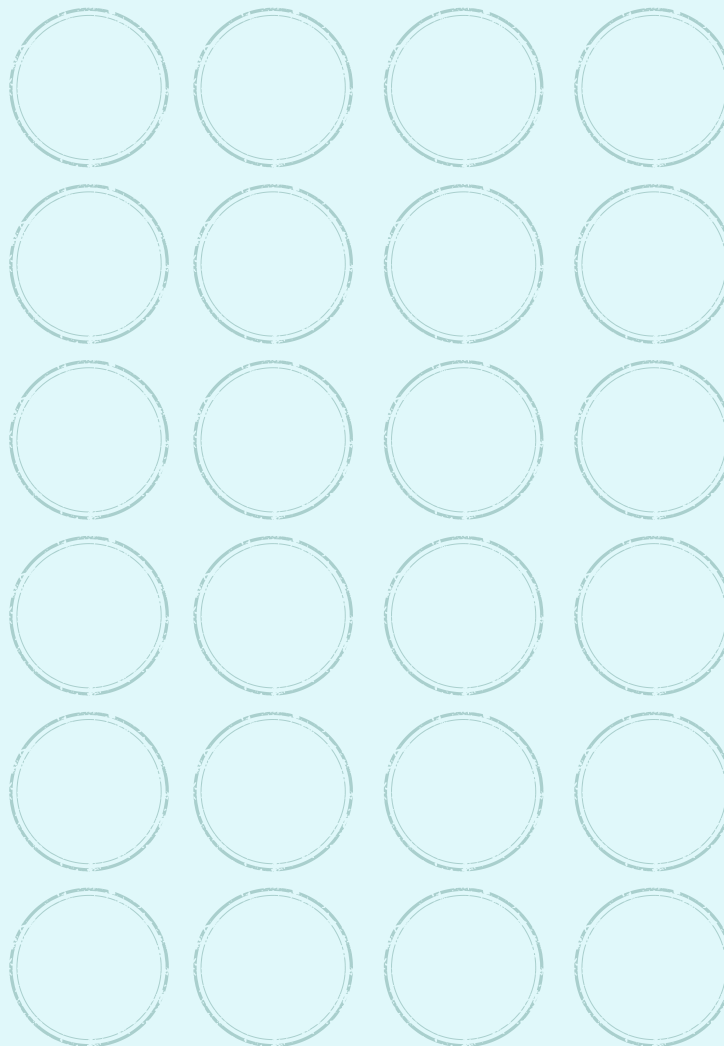
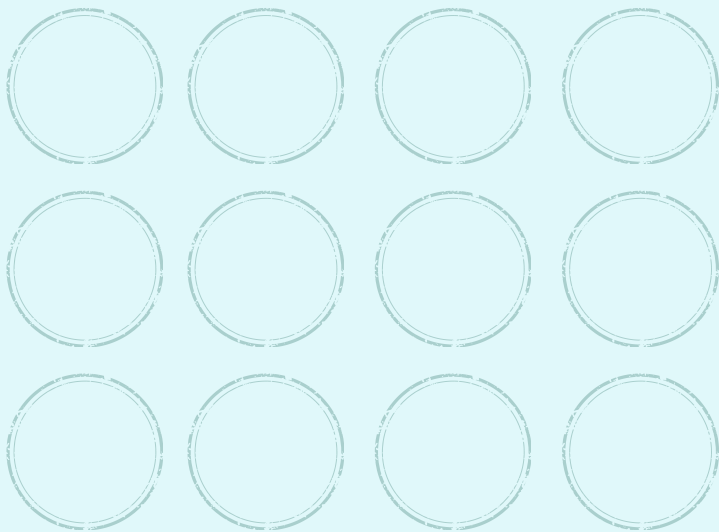


Wir bieten viele Angebote & Seminare rund um das Thema „Gesundheit im Alter“.



Bitte bringen Sie Ihr Stempelheft **bei jeder Teilnahme** mit! Am Ende Ihres Aufenthaltes tauschen wir Ihr gefülltes Stempelheft gegen eine kleine Belohnung.

Wir freuen uns auf Sie 😊 – Ihr Wieder-Fit-Team.



NAME:

VORNAME:

ZIMMER-NR.:

**BITTE BRINGEN SIE
IHR STEMPELHEFT ZU
JEDEM ANGEBOT MIT!**



Das habe ich heute geschafft!



Tun Sie sich weiterhin etwas Gutes und bleiben Sie aktiv! Belohnen Sie sich selbst mit einen Stempel, wenn Sie heute bewusst ...

- sich zusätzlich 10 - 20 Minuten bewegt haben
- 1,5 Liter Wasser getrunken haben
- eine zusätzliche Portion Gemüse, Obst oder Eiweiß zu sich genommen haben
- Ihr Gedächtnis trainiert haben (z. B. Sudoku)

