

16. Jan | 20. Feb | 20. März 2025  
immer donnerstags um 11:00 Uhr



## Spaziergang für ältere Menschen in Nied (65 plus) *Gemeinsam in Bewegung sein*

**Treffpunkt: Stadtteilbüro Soziale Stadt, Alt-Nied 13**

Regelmäßige Spaziergänge haben vielfältige positive Wirkungen auf gesundes Altern und die Lebensqualität:

- Spazieren gehen steigert die Beweglichkeit
- Erhaltung des Gedächtnisses
- Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Das Immunsystem verbessert sich
- Es fördert Ausgeglichenheit und
- Bewegung hilft, Stress abzubauen

Worauf noch warten? Schließen Sie sich einfach unserer **Spaziergruppe** an. Die Spazierrouten können individuell angepasst und dürfen gerne mitgestaltet werden!

**Kontakt:** Caritasverband Frankfurt e.V.  
**Präventive Hausbesuche - West**  
✉ [wuerde-im-alter@caritas-frankfurt.de](mailto:wuerde-im-alter@caritas-frankfurt.de)

**Anfahrt:** Bus 51, 59, Tram 11, 21: Haltestelle Nied Kirche  
oder S1/S2: Station Nied

Das Angebot ist kostenfrei. Bitte um Anmeldung.

 **069 2982 1404** **Alexandra Ladach**