

# Gemeinsam für mehr Bewegung in Chemnitz

## Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht



© TU Chemnitz, Professur SWP

### »MoKo-Fit«

#### Was machen wir?

...ist ein Projekt zur Förderung der Gesundheit von Personen ab 65 Jahren in Chemnitz

Wir möchten Sie zur Teilnahme an einem *kostenlosen* Bewegungsprogramm in der Gruppe einladen! In unserem Programm werden sowohl *körperlich* als auch *geistig* fordernde Übungen durchgeführt.

**Jetzt auch im Stadtgebiet Mitte  
in Zusammenarbeit mit dem  
Seniorenkolleg der TU Chemnitz:**

#### Gruppen in Bernsdorf

Ab dem 23. April 2025  
jeden Mittwoch & Freitag  
**Gruppe 1:** 09:30 bis 10:30 Uhr  
**Gruppe 2:** 10:30 bis 11:30 Uhr  
Treffpunkt ist die Wiese vor der  
Reichenhainer Straße 41  
(Sportraum Zentrum für Sport und Gesundheitsförderung bei schlechtem Wetter)

#### Was brauchen Sie?

Bequeme Kleidung & Schuhe  
sowie Wasser

Sie haben Interesse an einer  
Teilnahme?

### Melden Sie sich bei uns:

#### Projekt- Koordination:

Katharina  
Zwingmann  
Thüringer Weg 11  
09126 Chemnitz

#### Telefon:

0371 531 19938

#### Mail:

swp\_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de

