



AN DER LOUPESCHT CLUB SENIOR

Gesondheetswoch

MÉINDES BIS SONNDES 15.07 - 21.07

De Club Senior An der Loupescht organiséiert seng éischt Gesondheetswoch. Während enger ganzer Woch bidde mir en ofwiesslungsräiche Programm un, mat ville verschiddenen Aktivitéiten, déi all zum Ziel hunn ären lessgewunnechten a kierperlech Fitness en Opschwung ze ginn. Kommt bei eis a kritt esou nätzlech Informatiounen, déi dir Doheem ouni groussen Opwand ëmsetze kennt.

Verpasst et net a kommt mat eis, wann et heescht «Gesond iessen, méi bewegen».

Detailer a weider Informatiounen iwwert déi verschidden Aktivitéite fannt dir an der Broschür vum Club Senior An der Loupescht mam Programm Juli-September 2019 oder einfach per Tel um 2755-3395.

Semaine de la santé

LUNDI AU DIMANCHE 15.07 - 21.07

Le Club Senior « An der Loupescht » organise sa première semaine de santé. Tout au long de la semaine, nous vous proposons un programme varié avec différentes activités, qui ont toutes pour objectif de donner un tournant positif à vos habitudes alimentaires, ainsi qu'à votre condition physique. Venez participer, vous recevrez des informations et astuces utiles que vous pourrez facilement appliquer chez vous. Ne loupez donc rien et rejoignez-nous pour rester actif et en bonne santé !

Des informations supplémentaires sur les différentes activités sont disponibles dans la brochure du Club Senior « An der Loupescht » avec le programme juillet-septembre 2019 ou simplement par tél. 2755-3395.

MÉINDES 15.07

15h00 > 16h00 :

Sadséiergang am Park

16h30 > 8h00 :

Smoothie Workshop

DËNSCHDES 16.07

9h50 > 11h00 :

Visite Grosbusch –
fruits & vegetables

MËTTWOCHS 17.07 > FITNESSDAG

9h30 > 11h00 :

Nordic Walking Tour

11h30 > 13h30 :

Fitnessbuffet

14h00 > 16h00 :

Konferenz iwwert Ernährung

DONNESCHDES 18.07

10h00 > 14h00 :

Kachen a genéissen

FRÉIDES 19.07

10h00 > 15h00 :

Vëlostier am Osten

14h00 > 17h00 :

Bakstuff vun de Generatiounen

SAMSCHDES 20.07

10h00 > 11h30 :

Waldbaden

SONNDES 21.07

9h30 > 11h30 :

Well-Being Trail