

Der Seniorenbeirat der Samtgemeinde Meinersen informiert:

Für **alle Leserinnen und Leser über 60**, die sich körperlich betätigen möchten und Spaß an der Bewegung haben hier ein paar Hinweise auf verschiedene Möglichkeiten:

1. **Schwimmen** (im Waldbad, donnerstags von 20:00 bis 20:45 Uhr)
2. Training und Abnahme des „**Deutschen Sportabzeichens**“ (Sportplatz am Gajenberg, mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr)
3. **Minigolf in Ettenbüttel** (Öffnungszeiten unterschiedlich - erfragen)
4. "**SENIOR-FIT 60+**" bei "medifitness" in Meinersen, Hauptstraße 50
Gebühr für 10 Veranstaltungen von je 45 Minuten: 75 EURO
5. "**Lauftreff**" in Seershausen, Okerstraße 15, bei Susanne Schuster
Gebühr für 24 Einheiten (12 Wochen): 140 EURO.
6. Frau Schuster verleiht auch **Boote** - zu erfragen unter Telefon 9737002.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149 - 161, 50825 KÖLN, gibt kostenlos ab:

- "Älter werden in Balance", 25-Karten-Trainingsprogramm für daheim;
"Aktivitätskombination zur alltäglichen Anwendung, glückssteigernd und fitnessfördernd"
- "Wessinghages Wunderübungen - 17 einfache 3-Minuten-Übungen mit Sofortwirkung",
(erhältlich bei FID-Verlag, Koblenzer Straße 99, 53177 BONN - unter besonderen Voraussetzungen kostenlos)