

## Bewegung kennt keine Altersgrenzen

Bewegung spielt nicht nur in der Krankheitsvorbeugung, sondern auch bei der Bewältigung von körperlichen Veränderungen im Alter eine zentrale Rolle.

Sie selbst können mit regelmäßiger Bewegung viel erreichen, denn sie fördert und erhält Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.



**STADT MANNHEIM**<sup>2</sup>

Fachbereich Gesundheit

Kooperationspartner:  
Verkehrsforum Neckarau, Wichernhaus Mannheim-Neckarau

## Sich regen bringt Segen



### *Mobil zum Ziel*

Wir machen uns für  
Ihre Bewegung stark

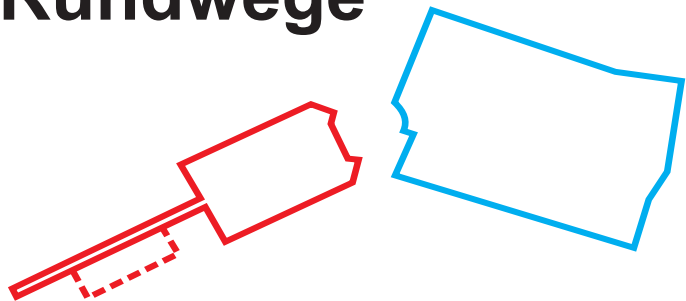





**STADT MANNHEIM**<sup>2</sup>

Fachbereich Gesundheit



# Rundwege



-  3.000 Schritte-Weg Neckarau
-  3.000 Schritte-Weg Almenhof
-  Möglichkeit, den Weg Almenhof zu erweitern - evtl. Sportplatzumgehung (Bürgersteige aber eng beparkt)

„Jeden Tag 3.000 Schritte extra“  
für Ihre Gesundheit

