

# Bianca bewegt auch 2024 - Jetzt mit noch mehr Beinfreiheit!

„Bianca bewegt!“ ist ein flexibles und kostenfreies Bewegungsangebot für Menschen ab ca. 60 Jahren. Trainerin Bianca Schadowske geht auf Teilnehmerwünsche unter Berücksichtigung unterschiedlicher Fitness-Levels ein.

- Zeit: donnerstags um 10.00 Uhr
- Ort: **NEU: Turnhalle ehemalige Borlachscheule**
- Mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Getränk

## Gemeinsam bewegt gewinnen:

Du nimmst bereits begeistert teil und möchtest gern noch jemanden zum gemeinsamen Sporteln mitbringen? Wunderbar! Du erhältst ein Exemplar unseres neuen und limitierten BeBeQu-Bewegungskartensets „3 gewinnt!“ wenn deine Begleitung regelmäßig mitkommt. Freu dich auf ein launiges Spiel mit Bewegungsvorbildern, die du womöglich kennst...



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



LANDESSPORTBUND  
THÜRINGEN E.V.



Mitten im Sport.



**BEWEGUNG &  
BEGEGNUNG**

**IM QUARTIER**



BeBeQu wird gefördert von den Krankenkassen/ Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.