

## Radsicherheit für Senioren: Wolfgang und Roswitha bringen Bewegung ins Alter!

Entdecken Sie vielfältige Seniorenangebote im Kreis Freudenstadt, die Bewegung und Gesundheit im Alter fördern – aktiv bleiben und wohlfühlen!

**Freudenstadt, Deutschland** - Die Übungsleiter Wolfgang und Roswitha Franz vom DRK-Kreisverband haben ein spannendes Angebot für Senioren ins Leben gerufen: Radsicherheitstrainings! Neben ihren beliebten Gymnastikkursen für ältere Menschen fördern sie mit diesem neuen Programm die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter. Denn Bewegung ist nicht nur gesund, sondern auch der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

In einer Zeit, in der die Gesellschaft immer älter wird, steigt die Bedeutung von sportlichen Aktivitäten für Senioren. Das breite Spektrum an Bewegungsangeboten zeigt: Es ist nie zu spät, aktiv zu bleiben und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Diese Initiativen tragen dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen erheblich zu verbessern, indem sie geistige und körperliche Fitness fördern. **Mehr Informationen dazu gibt es auf [www.schwarzwaelder-bote.de](http://www.schwarzwaelder-bote.de).**

### Details

<b>Ort</b>	Freudenstadt, Deutschland
------------	---------------------------

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**