



# FIT BIS 100 TREFFPUNKT VEREIN

# Sport treiben macht glücklich und hält geistig fit!

Wir als TGM Budenheim wünschen uns für unsere Senioren vitale Begegnungen in der Gruppe.

Wir möchten unserer Generation Plus sportliche Aktivitäten anbieten und einen Platz schaffen für Austausch, Kommunikation und aktive Freizeitgestaltung.

Die TGM Budenheim bietet ein vielfältiges Programm für Senioren:

- Gymnastikkurse
- Informationsveranstaltungen
- gemeinsame Ausflüge/ Nachmittage

# Ansprechpartnerinnen



**Britta Schwalbach** (links)

Seniorenberaterin, Übungsleiterin in der TGM seit 2015, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Margarete Wilhelm**

Aktives Mitglied in der TGM, wohnhaft in Budenheim

# Haben Sie Fragen ?

Dann versenden Sie uns eine E-Mail an [seniorenberatung@tgm-budenheim.de](mailto:seniorenberatung@tgm-budenheim.de) oder wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der TGM Budenheim, telefonisch unter: 06139-8788, per Mail an: [info@tgm-budenheim.de](mailto:info@tgm-budenheim.de) oder persönlich zu den Geschäftsstellenzeiten:

Montag: 13:30-18:00 Uhr

Mittwoch: 09:00-12:30 Uhr und 14:00-17:00 Uhr