



# GRIPS – Mach mit, bleib fit!

Herzliche Einladung an alle  
Seniorinnen und Senioren  
aus Hochdorf und Umgebung  
zur Informationsveranstaltung  
am **Montag, 19. Februar** um **10.00 Uhr**  
im kath. Gemeindehaus Hochdorf, Kirchweg 5

## Was ist GRIPS?

GRIPS bietet Seniorinnen und Senioren, die sich körperlich und geistig fit halten möchten, die Möglichkeit, an einem regelmäßigen Übungsprogramm in der Gemeinde teilzunehmen. Ziel ist es, durch Aktivierungsübungen die Gedächtnisleistung, den allgemeinen Gesundheitszustand und die Selbstständigkeit zu verbessern bzw. zu erhalten.

Weitere Informationen: Petra Wydler ☎ 07355 / 2376