

# FIT & STRONG

Feb 14 - May 30, 2019  
Every Thursday  
9:30 AM - 11:00 AM



## Do you have pain or stiffness in your lower body?

Join Fit & Strong, a **FREE**, award-winning exercise and behavior program for older adults with lower extremity osteoarthritis. Each class consists of 60 minutes of exercise and 30 minutes of group discussion and health education.

### Benefits:

- Manage arthritis
- Exercise safely
- Decrease joint pain and stiffness
- Improve daily function
- Reduce anxiety and depression
- Develop and maintain an active lifestyle

### Dittmar Recreation Center

1009 W Dittmar Rd  
Austin, TX 78745

Thursdays, 9:30 AM - 11:00 AM

**Register:** Contact [Angelina.Carbullido@austintexas.gov](mailto:Angelina.Carbullido@austintexas.gov) or (512) 974-6090 for more info.

The City of Austin is proud to comply with the Americans with Disabilities Act. If you require assistance for participation in our programs or use of our facilities, please call (512) 974-3914.



# FIT & STRONG

A partir del 14 de febrero de 2019



## ¿Tiene dolor o rigidez en la parte inferior de su cuerpo?

Fit & Strong es un programa de ejercicio / comportamiento **GRATUITO** para adultos mayores con osteoartritis de las extremidades inferiores. 60 minutos de ejercicio y 30 minutos de discusión grupal / educación para la salud.

### Beneficios para usted:

- Manejar la artritis
- Ejercer de manera segura
- Disminuye el dolor y la rigidez en las articulaciones
- Mejora la función diaria de su cuerpo
- Reducir la ansiedad y la depresión
- Desarrollar y mantener un estilo de vida active

### Dittmar Recreation Center

1009 W Dittmar Rd.  
Austin, TX 78745

Jueves, 9:30 AM - 11:00 AM

**Registración:** Contacta [Angelina.Carbullido@austintexas.gov](mailto:Angelina.Carbullido@austintexas.gov) o 512-974-6090.

La Ciudad de Austin se enorgullece de cumplir con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Si necesita ayuda con nuestro programa o el uso de nuestras instalaciones, comuníquese con nosotros al (512) 974-3914.

