

Für alle Senioren und Seniorinnen, die bis ins hohe Alter fit bleiben wollen,

gibt es jeden **Donnerstag von 14:30 – 15:30 Uhr** ein vielfältiges Übungsprogramm

mit den Schwerpunkten Gleichgewichts-, Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie Gehirntraining durch Bewegung.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen und zum Schnuppern eingeladen!

Weitere Infos bei Übungsleiterin Magdalena Weidner, Tel. 05542 5029337.

