



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

# Gymnastikangebot für Senioren

## Bewegung im Alter Fit & Vital in den Tag

Auch im Alter Spaß an Bewegung  
lautet das Motto dieses Gymnastikangebotes

Mit verschiedenen Lockerungs-, Dehn- und  
Kräftigungsübungen wird die Mobilität des  
Bewegungsapparates trainiert.

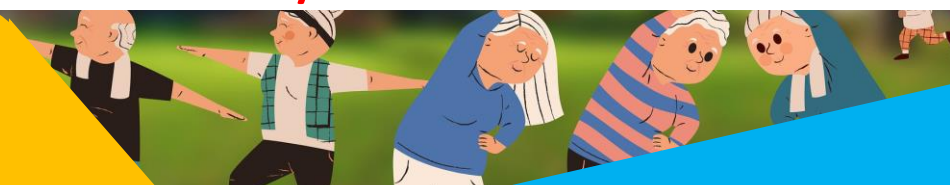
Tun Sie ihrer Gesundheit etwas Gutes  
und melden Sie sich gleich an!

Das Angebot läuft vom **18.04.- 20.06.2023**  
Immer **dienstags von 9.30 – 10.30 Uhr** im  
**Mehrgenerationenhaus Übach-Palenberg**

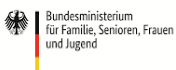
**Kosten für den Kurs (8 Termine): 32,- €**  
(Die Termine werden in der Gruppe abgestimmt)

**Anmeldung erforderlich**

**Tel: 02451/2781**



Gefördert vom:



Veranstalter: Seniorenzentrum im Mehrgenerationenhaus der  
Stadt Übach-Palenberg  
Konrad-Adenauer-Platz 1 52531 Übach-Palenberg