



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!

Dienstags, 09.04. – 02.07.2024
von 10.45 – 11.45 Uhr

Mehrgenerationenhaus Übach-Palenberg

Kosten für den Kurs (12 Termine): 48,- €

Anmeldung erforderlich

Tel: 02451/2781



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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