



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Seniorengymnastik

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!

Dienstag 08.09. – 13.10.2026

Kurs 1 von 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs 2 von 10:45 – 11:45 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Konrad-Adenauer-Platz 1, Ü-P

Kosten je Kurs (6 Termine): 24,- €

Anmeldung erforderlich, Tel: 02451/ 49369



Gefördert von:



Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

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