



Der Vorstand

Leitung: Übungsleiterin Cornelia Schurbaum, Tel: 0451- 39 44 59

Damen- und Herrengymnastik

Ab 55 Jahre

**Julius-Leber-Schule vormals Bernt-Notke-Schule
Marquardplatz 1**

Dienstags

16.45 – 17.45 Uhr

(außerhalb
der Ferienzeit)

Zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit und zur Stärkung der gesamten Muskulatur werden viele abwechslungsreiche Übungen angeboten. Eine sanfte und gezielte Gymnastik mit und ohne Handgerät, z.B. Ball, Seil, etc. wird in diesem Kurs angeboten.



Rücken-
gymnastik

Body-
Forming

Entspannung

Fitness

Stretching

Prävention Venen

Osteoporose

Geselligkeit

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach bei der Kursleiterin unter o.a. Telefonnummer an!

10.wöchige Kurse

Kursgebühr: Euro 30,00

Einmalige Jahresgebühr an den Verband 7,31 €

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.