



Der Vorstand

Senioren-Sitz-Gymnastik

Geschäftsstelle Lübecker Jugendring

Mengstraße 43 – Erdgeschoss in der Diele

23552 Lübeck

Dienstag

12.00 – 13.00 Uhr

Zur Wahrnehmung eines
besseren Körpergefühls,
zur Förderung der

Entspannung

Beweglichkeit und zur
Stärkung der gesamten
Muskulatur werden
viele abwechslungs-

Fitness

reiche Übungen an-
geboten.

Eine sanfte und
gezielte Gymnastik

wird in diesem Kurs angeboten.



Rücken-

gymnastik

Body-

Forming

Atemübungen

Stretching

**Prävention
Osteoporose
Geselligkeit**

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach in der Geschäftsstelle an!

Kursbeginn: fortlaufend

Kursgebühr: 28,00 € 4 - wöchiger Kurs

plus 15,00 € pro Jahr für den Betriebssportverband von 1952 e. V. Lübeck.

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.