



Der Vorstand

Senioren-Sitz-Gymnastik

Geschäftsstelle Lübecker Jugendring

Mengstraße 43 – im 4. Stock mit Fahrstuhl oder

Im Erdgeschoss in der Diele

23552 Lübeck

Dienstag

12.00 – 13.00 Uhr

Zur Wahrnehmung eines
besseren Körpergefühls,

Beweglichkeit und zur
Stärkung der gesamten
Muskulatur werden
viele abwechslungs-
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.