



**MITTWOCHS
10:00 BIS 11:00**

„Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“

*— Jim Rohn, US-amerikanischer
Motivationstrainer*

**„FIT ZU SEIN IST
KEIN ZIEL, ES IST
EINE
LEBENSHALTUNG.“**

**VERANSTALTUNGSORT
TENNISHALLE TC 71
AVENWEDDERSTR. 349
33335 GÜTERSLOH**

SENIOREN-GYMNASTIK

AB 11. OKTOBER 2023

Mittwochs von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Auch in diesem Jahr wird es wieder die beliebte Senioren-Gymnastik-Gruppe geben. Es werden leichte Übungen mit dem Schwerpunkt Rücken- u. Bauchgymnastik gemacht. Am Ende der Stunde wird autogenes Training durchgeführt, um die Teilnehmer zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Benötigt werden: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, dicke Socken (Möglichst ohne Hallenschuhe), evtl. eine leichte Decke.

Durch die ehrenamtliche Leitung, fällt nur ein geringer Kostenanteil an.



ANMELDUNG

**Manfred Kluska
Tel.: 0 52 09 / 37 42
oder
Jürgen Leck
Tel.: 0 52 09 / 45 46**