

Die Damen Gymnastikgruppe des Bürgervereins zu St. Georg in neuen Räumen!

Jeden Montag um 17.00 Uhr

**Heinrich-Wolgast-Schule
Haus E / 1. Raum unten rechts**

Unter dem Motto: Fit ab 50 !!!

**Munter und fröhlich fit und beweglich bleiben:
Starke Muskeln helfen Gelenk-Beschwerden Klein zu halten**

Programm:

Lockerungsübungen für Ihre Muskeln

Gleichgewichts- und Dehn-Übungen

gegen

Wirbelsäulen-, Hüft- u. Kniebeschwerden,

sowie

Terra-Band + Ball- + Boden- Übungen.

Machen Sie mit! Überzeugen Sie sich.

Kontakt: Edeltraut Schlüter 040-678 18 69

1. Gymnastikstunde = Schnupperstunde

Mitgliedsbeitrag Bürgerverein € 3,50 +

Gymnastikkursus € 2,50 = 6,00 € Für Ihre Gesundheit