

Neu – kostenfrei – gesellig – gesundheitsfördernd –
unverbindlich – verlässlich –
im Freien – bei (fast) jedem Wetter – wohnortnah - unterhaltsam

Wann?

Ab dem 07. April immer
donnerstags um 14:30 Uhr

Wo?

im **Faulerpark** !



Was?

Einfache, durch geschulte
AnleiterInnen angebotene, alltagstaugliche
Bewegungsübungen zum Erhalt von Kraft,
Balance und Beweglichkeit für lebenslange
Fitness im Alltag

Wie ?

Kommen, gucken und mitmachen, was gefällt.
Ohne Anmeldung und Mitgliedschaft

Für wen?

Für alle - für Menschen, die Freude an
Bewegung ohne sportlichen Ehrgeiz haben

Mitbringen?

Lust an Bewegung - bequeme Schuhe sind
sinnvoll, Sportkleidung ist nicht erforderlich

Kosten?

Keine - kostenfrei,

Leichte Gymnastik in Gesellschaft und dabei frische Luft um die Nase –
wer kann da widerstehen?

Es freuen sich auf Sie:

Astrid Roß, Christel Kramer, Irene Heinzelmann-Arnold,
Ursel Imberi, Ulrike Enck, Ulrich Armbruster

Träger in Kooperation:

Bürgerforum  Sedanquartier und Im Grün

und Förderverein Frauen in Not