

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

Wann? ~~Immer donnerstags um 14:30 Uhr~~
Neu: **Immer mittwochs um 9:30 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, Luitgard Pfisterer,
Doris Helle-Fichtner, Elisabeth und Uli Armbruster

Träger in Kooperation:

Bürgerforum  Sedanquartier und Im Grün

und Förderverein Frauen in Not