



Der Vorstand

Senioren-Sitz-Gymnastik

**Geschäftsstelle Lübecker Jugendring
Mengstraße 43 - 3. Stock -Fahrstuhl
23552 Lübeck**

**Mittwochs
9.15-10.10 Uhr und
10.20-11.15 Uhr**

Zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit und zur Stärkung der gesamten Muskulatur werden viele abwechslungsreiche Übungen angeboten.

Eine sanfte und gezielte Gymnastik wird in diesem Kurs angeboten.



**Rücken-
gymnastik**

**Body-
Forming
Atemübungen**

Entspannung

Fitness

Stretching

**Prävention
Osteoporose
Geselligkeit**

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach in der Geschäftsstelle an!

Kursbeginn: fortlaufend

Kursgebühr: 21,00 € 6 - wöchiger Kurs

plus 7,31 € pro Jahr für den Betriebssportverband Lübeck von 1952 e. V.

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.