



Der Vorstand

Leitung: Übungsleiterin Cornelia Schurbaum, Tel: 0451- 39 44 59

Damen- und Herrengymnastik

Ab 55 Jahre

**Julius-Leber-Schule vormals Bernt-Notke-Schule
Marquardplatz 1**

Dienstags

16.45 – 17.45 Uhr

(außerhalb
der Ferienzeit)

Zur Wahrnehmung eines
besseren Körpergefühls,
zur Förderung der
Beweglichkeit und zur
Stärkung der gesamten
Muskulatur werden
viele abwechslungs-
reiche Übungen an-
geboten.

Eine sanfte und
gezielte Gymnastik
mit und ohne Handgerät,
z.B. Ball, Seil, etc.
wird in diesem Kurs
angeboten.



**Rücken-
gymnastik**

**Body-
Forming**

Entspannung

Fitness

Stretching

Prävention Venen

Osteoporose

Geselligkeit

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach bei der Kursleiterin unter o.a. Telefonnummer an!

12.wöchige Kurse

Kursgebühr: Euro 36,00

Einmalige Jahresgebühr an den Verband 7,31 €

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.