



Der Vorstand

# **Senioren-Sitz-Gymnastik**

**Geschäftsstelle Lübecker Jugendring  
Mengstraße 43 - 4. 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: 22,50 €                      5 - 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.