



© iStock / SilviaJansen

Sitzgymnastik für Senioren

Liebe Bekannte und Interessierte,

Morgensport auf dem Stuhl mit Manja Glaß. Stärken Sie sich bei der speziell auf Senioren abgestimmten Übungen. Die sanfte Form der Gymnastik fördert die Beweglichkeit und bringt Ihren Körper in Schwung. Bei einer gemeinsamen Entspannung können Sie in Ruhe die Wirkung spüren um erfrischt in den Tag zu starten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Kosten: 3,- €

Bitte melden Sie sich an:

Hier vor Ort oder unter

Tel.: 0351 4241734

E-Mail: luisse@asb-dresden.de

**Donnerstag
14tägig
10-11 Uhr**

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund