



# Sitzgymnastik<sup>60+</sup>

Stärken Sie sich bei der speziell auf Senioren abgestimmten Übungen. Die sanfte Form der Gymnastik fördert die Beweglichkeit und bringt Ihren Körper in Schwung. Genießen Sie abschließende eine Entspannung und starten Sie erfrischt in den Tag.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Aufgrund der großen Nachfrage findet der Kurs 2x statt.

Kosten: 3,- €

**Melden Sie sich an!**

Die Plätze sind begrenzt

*Termine finden Sie im aktuellen Monatsprogramm*



gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund