

\*\*\*JETZT NEU IM TUS DORUM\*\*\*

**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



# Sport für die Ältere Generation

JEDEN MONTAG, 17.00-18.15 UHR (AB DEM 29.04.2019)  
SCHULSPORTHALLE GS DORUM

## Was wird angeboten?

- Koordination
- Mobilisierung und Kräftigung
- Gedächtnistraining
- Gleichgewichtsschulung
- Verspannungen lösen
- Stressabbau und Entspannung
- Kommunikation, Spaß an Bewegung und Vieles mehr...

## Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme ist bis ins hohe Alter und auch bei körperlichen Einschränkungen jederzeit möglich.

## Informationen und Anmeldung

Margrit Berger ist  
zertifizierte Übungsleiterin,  
u. a. für Reha-Sport und  
Osteoporose-Prävention.

Anmeldungen bitte vorab  
telefonisch unter 04742-  
3442957 oder  
margritberger@ewe.net