



## Turnen für Senioren-Männer

Aktiv und beweglich bleiben im Alter.

Einfache Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen. Kreislauf und Stoffwechsel kommen sanft in Schwung, die Gelenke werden bewegt und das Gleichgewicht geschult. Alle Muskeln werden gedehnt und trainiert – auch die Lachmuskeln. Sogar das Gedächtnis wird ab und zu herausgefordert.

Schnuppern jederzeit möglich.

<b>Wann:</b>	jeweils Donnerstag (außer Schulferien)		
<b>Wo:</b>	im Pfarrsaal Kath. Kirche Maria-Lourdes		
<b>Zeit:</b>	08:45 - 09:30 Uhr		
<b>Leitung:</b>	Margrit Hofmann	Tel: 076 419 39 07	
	Phonsy	Tel: 076 510 53 49	
	Silvia	Tel: 079 675 23 20	