

# MACH MIT – BLEIB FIT



## Vom Scheitel bis zur Fußsohle

Abwechslungsreiche Gymnastik im Stehen, Gehen, Liegen und Sitzen für die ältere Generation von und mit Birgit Holzer.

In diesem Kurs werden Sie beweglicher und fitter in Körper und Geist:

- Dehnen und kräftigen der Muskeln
- Koordination und Vernetzung der Körper- und Gehirnhälften
- Übungen für die Balance
- Größere Ausdauer
- Gemeinsame Bewegung und Spaß!

**Ab 21. März 2023 immer dienstags von 14:45 bis 15:30 Uhr** (außer an Ferien- und Feiertagen)  
**im Pfarrsaal St. Ludwig, Ludwigstraße 22** (Zugang über Parkplatz neben der Kirche)

Teilnehmergebühr pro Treffen: 2,- Euro