



DPBV e.V.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner
Gemeinschaft

SENIORENBEGEGNUNGS- UND BERATUNGSZENTRUM GORBITZ

sanfte Beweglichkeit



Funktionsgymnastik für Körper und Seele

Liebe Seniorinnen und Senioren,
Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Sanfte, gelenkschonende Übungen fördern die Beweglichkeit, verbessern die Haltung und stärken die Muskeln. Alle Übungen sind leicht umsetzbar und passen gut in den Alltag. Sie wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus.

Ort: VHS Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1

**Zeit: Mittwochs 15:00-16:00 Uhr
vom 15.04. bis 17.06. (10 Termine)**

Kosten: 50,- € (pro Termin 5 €)

***Bitte melden Sie sich bei uns an! Nach vorheriger
Anmeldung sind auch einzelne Termine buchbar,
solange freie Plätze vorhanden sind.***

