



SENIORENGYMNASTIK UND TANZ

Mit einer abwechslungsreichen Gymnastik in Fortbewegung und Ruhe werden in diesem Kurs Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Vitalität angeregt.

KURSZEITEN

Mittwoch 9:45 - 10:45 Uhr

Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr

Bei beiden Terminen sind Plätze frei!

KURSLEITUNG: LUITGARD

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Bewegungspädagogin und Bewegungstherapeutin nach Dore Jacobs

KURSDAUER

10 Termine a' 60 Min.

KOSTEN

10 Termine 20,- Euro

ANMELDUNG & INFOS BEI DER KURSLEITUNG

☎ Telefonisch unter
0179-2162757
bei Luitgard Kiefer

✉ Per E-Mail an:
luitgardKiefer@aol.de

KURSSORT

Saal im Erdgeschoss
(barrierefrei)
Bürgerhaus Salzmannbau
Himmelgeister Str.107h
40225 Düsseldorf

VERANSTALTER

Die AGB
Aktion Gemeinwesen und Beratung
e.V.



SENIORENGYMNASTIK UND TANZ

Mit einer abwechslungsreichen Gymnastik in Fortbewegung und Ruhe werden in diesem Kurs Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Vitalität angeregt.

KURSZEITEN

Mittwoch 9:45 - 10:45 Uhr

Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr

Bei beiden Terminen sind Plätze frei!

KURSLEITUNG: LUITGARD

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Bewegungspädagogin und Bewegungstherapeutin nach Dore Jacobs

KURSDAUER

10 Termine a' 60 Min.

KOSTEN

10 Termine 20,- Euro

ANMELDUNG & INFOS BEI DER KURSLEITUNG

☎ Telefonisch unter
0179-2162757
bei Luitgard Kiefer

✉ Per E-Mail an:
luitgardKiefer@aol.de

KURSSORT

Saal im Erdgeschoss
(barrierefrei)
Bürgerhaus Salzmannbau
Himmelgeister Str.107h
40225 Düsseldorf

VERANSTALTER

Die AGB
Aktion Gemeinwesen und Beratung
e.V.