



## 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

Kurseinstieg nach Absprache jederzeit möglich.

### KURSLEITUNG: LUITGARD KIEFER

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

### KURSORT

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

### VERANSTALTER

Die AGB  
Aktion Gemeinwesen und  
Beratung e.V.