



2026



SENIORINNENGYMNASTIK UND TANZ

BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER

IMMER MITTWOCHS

GRUPPE 1: 9:45 UHR -10:45 UHR

GRUPPE 2: 11:00 UHR-12:00 UHR

Mit einer abwechslungsreichen Gymnastik in Fortbewegung, im Stand und im Sitzen werden in diesem Kurs für Frauen Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Vitalität angeregt

TERMINE 2026
KURSBEGINN

07.01.26

08.04.26

24.06.26

07.10.26

KURSLEITUNG: Luitgard Kiefer

*staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, KddR-
Rückenschullehrerin, Bewegungspädagogin
und Bewegungstherapeutin nach Dore Jacobs*



SOZIO
KULTUR



EIN VEREIN AUS
:DÜSSELDORF

VERANSTALTUNGSORT

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

INFO UND RESERVIERUNG



Telefonisch 0179-2162757
bei Luitgard Kiefer



Per E-Mail an:
luitgardKiefer@aol.de

KURSIONFORMATION

10 Termine à 60 Min.
Kursbeitrag: 20 Euro

VERANSTALTER

Die AGB im Salzmannbau
Himmelgeister Str. 107
40225 Düsseldorf

UNTERSTÜTZT DURCH

Landeshauptstadt Düsseldorf - Amt für Soziales
und Jugend

*Einstieg in den laufenden Kurs
nach Rücksprache jederzeit
möglich.*



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend