

## **"Aktiv bleiben bis ins Alter"** Starten Sie jetzt mit der Gymnastik des DRK-Bewegungsprogrammes für die "Generation 50 plus".

# **!Gymnastik in Matzen!**

Mit gesundheitsbewussten Übungen wird Ausdauer, Koordination, Gleichgewichtsübungen sowie rückengerechte Bewegungen trainiert und Muskeln aufgebaut. Ein nettes und fröhliches Miteinander in jeder Stunde runden das Programm ab.

**Wer Lust hat, seine Beweglichkeit zu fördern  
&  
zu verbessern, kann gerne schnuppern kommen!**

**Wir treffen uns immer mittwochs  
von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
im Gemeindehaus Matzen.**

Kosten im Halbjahr 40,00€ und es ist keine Mitgliedschaft erforderlich!



## **Anmeldung und Informationen über**

**DRK-Dozentin: Ulrike Altringer, ☎ 06561/ 683700  
oder**

**DRK-Bildungswerk Eifel Mosel Hunsrück e.V.  
Anne Dahm, ☎ 06592/ 950026**