

"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**