



**Dienstags**  
**2025**

# Gymnastikangebot

Würden Sie sich gerne mehr bewegen, aber wissen nicht wie und wo? Ein Gymnastikangebot vor Ihrer Haustüre hilft Ihnen dabei. Werden Sie aktiv, denn Bewegung ist gut für den ganzen Körper und hält jung!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und bekommen Übungen an die Hand, die sich auch im Alltag gut einbauen lassen.

**12 Termine:** 14. + 21. + 28. Januar  
04. + 11. + 18. + 25. Februar  
11. + 18. + 25. März  
01. + 08. April

**Uhrzeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kinder- und Jugendhaus Tetrix, Muggenhofer Str. 118

**Kursleitung:** Dr. Elisabeth Röttges

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 1 Euro pro Termin. Das sind **12 Euro** für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/ 30003-119** oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



**Dienstags**  
**2025**

# Gymnastikangebot

Würden Sie sich gerne mehr bewegen, aber wissen nicht wie und wo? Ein Gymnastikangebot vor Ihrer Haustüre hilft Ihnen dabei. Werden Sie aktiv, denn Bewegung ist gut für den ganzen Körper und hält jung!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und bekommen Übungen an die Hand, die sich auch im Alltag gut einbauen lassen.

**12 Termine:** 14. + 21. + 28. Januar  
04. + 11. + 18. + 25. Februar  
11. + 18. + 25. März  
01. + 08. April

**Uhrzeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kinder- und Jugendhaus Tetrix, Muggenhofer Str. 118

**Kursleitung:** Dr. Elisabeth Röttges

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 1 Euro pro Termin. Das sind **12 Euro** für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/ 30003-119** oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof



Wegbeschreibung zum: Kinder- und Jugendhaus Tetrix, Muggenhofer Str. 118



Wegbeschreibung zum: Kinder- und Jugendhaus Tetrix, Muggenhofer Str. 118

