



Werden Sie Aktiv.

Wer regelmäßig Sport treibt verbessert seine Ausdauer und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Mit unseren Sportangeboten stärken Sie ihre Knochen, die Muskulatur sowie Arme und Beine. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und ausreichend Trinken mit.

Senior*innengymnastik

Wann: jeden Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: großer Saal

Kosten: kostenfreies Angebot

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau [Jennifer Amend-Nolze](#)

Yoga

Wann: jeden Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr

Wo: großer Saal

Bitte melden Sie sich bei [Frau Höpfner](#) unter 0172 6506774 an.

Tischtennis

Wann: jeden Freitag ab 11:30 Uhr

Wo: Spiegelsaal

Kosten: kostenfreies Angebot

Da nur begrenzt Platz ist, wird um Anmeldung bei [Frau Jennifer Amend-Nolze](#) unter 0345 68 69 48 10 gebeten.