

# BÜRGERZENTRUM HOFBERG

## DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

### Sitzgymnastik

Jeden Donnerstag von 9.00 – 9.45 Uhr oder 10.00 – 10.45 Uhr  
im Hofbergsaal

Sitzgymnastik für Senioren kann dabei helfen,  
auch im Alter noch beweglich zu bleiben.

Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Kursleitungen Frau Krcek und Frau Heinze

Sie können jederzeit an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Die Jahresgebühr beträgt 22,00 €

Bitte melden Sie sich im Seniorenbüro an.