

# **BÜRGERZENTRUM HOFBERG**

## **DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT**

### **Mit Schwung in den Tag**

**Jeden Mittwoch um 9 und um 10 Uhr  
im Hofbergsaal**

Fit und aufgeweckt in den Tag starten, das ist das Ziel des Angebots.

Karin Schraub, eine erfahrene Fitness- und Reha-Trainerin zeigt Übungen zur Mobilisierung, Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur.

Auch auf der Matte am Boden wird trainiert.

Dabei kommen Koordination und Konzentration nicht zu kurz.

Jede Einheit startet mit 10 Minuten „Warm-Up“ zu fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und eine Matte.

Kosten für 10 Einheiten: 35,00 €

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich im Seniorenbüro!

Wir freuen uns auf Sie!