



Das „Netzwerk an der Christuskirche“ bietet etwas Neues an:

Stuhlgymnastik,

Gymnastik mit und rund um den Stuhl

hilft uns, die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten und zu verbessern!

Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie eine Verbesserung Ihrer Beweglichkeit.

Damit die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt, werden auch Übungen mit Musik dabei sein. Spaß und Lachen beim Training, gemeinsam mit netten Menschen, stellen sich von selber ein.

Es gibt keine Altersbeschränkung. Unsere Gymnastikstunde ist für Jedermann und -frau offen. Maximal 12 Personen.

Das Training findet in den Räumen des neuen Gemeindeamtes statt.

Adresse: Graf Kessel Str. 9 41515 Grevenbroich

Weitere Infos und Anmeldung bei Frau Stawinski Tel: 02181-213738