

## Sitzgymnastik



Die Sitzgymnastik ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern. Die Gymnastik wird sitzend auf Stühlen durchgeführt und durch Hilfsmittel unterstützt. An diesem Kurs nehmen zahlreiche Männer und Frauen teil, die fit und beweglich bleiben wollen. Spaß und Freude kommen dabei nicht zu kurz.

### Wann:

montags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr bei Ellen Kloke  
mittwochs von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr bei Doris Schneider-Eckart und  
Dagmar Pieper

### Wo:

Bewegungsraum (Raum 1.6)

### Ansprechpartnerin:

Ellen Kirchhoff  
Kurfürstenring 31  
59457 Werl  
☎ 02922-9275000