

Weitere Angebote des DRK im Kreis Paderborn:

Ortsverein Altenbeken
Bahnhofstr. 4a, 33184 Altenbeken

Ortsverein Bad Lippspringe
Detmolder Str. 174,
33175 Bad Lippspringe

Ortsverein Büren
Bahnhofstr. 44, 33142 Büren

Stadtverband Delbrück
Südstr. 39, 33129 Delbrück

Ortsverein Hövelhof
Bahnhofstr. 16, 33161 Hövelhof

Ortsverein Lichtenau
Mühlenstr. 25, 33165 Lichtenau

Ortsverein Paderborn
Reumontstr. 63, 33102 Paderborn

Ortsverein Salzkotten
Eichfeld 29, 33154 Salzkotten

Ortsverein Schloß Neuhaus
Bielefelderstr. 4, 33104 Paderborn

Gymnastik beim DRK heißt:

- Die Gesundheit fördern
- Nette Menschen kennen lernen
- neue Eindrücke gewinnen
- Spaß haben, Abwechslung erleben

Fitness, die Spaß macht!

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben,
setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wir informieren Sie gerne !

Frau Regina Seiler
Tel.: 05251/13093-23



Neuhäuser Str. 62-64
33102 Paderborn
www.drk-paderborn.de

DRK Kreisverband
Paderborn e.V.
Sozialarbeit



Gymnastik für Senioren 2012

„ ...ich bin viel aktiver
als früher...“



Unser Angebot richtet sich an :

Alle Senioren, die jung und jung geblieben sind und gerne mit anderen Menschen zusammen etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Mit regelmäßiger Bewegung in festgelegten Abständen erhöhen Sie nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern gewinnen auch ein erhöhtes Maß an innerer Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Was wird gemacht ?:

Wohl dosierte Übungen, angepasst an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmer, aktivieren Körper und Geist.

Zum Programm gehören Übungen mit kleinen Geräten sowie Übungen mit anderen Kursteilnehmern.

Unsere Termine:

DRK-Haus, Neuhäuser Str. 62-64

I. Halbjahr 2012:

von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

13. Januar
20. Januar
27. Januar
10. Februar
17. Februar
24. Februar
09. März
16. März
23. März
30. März
20. April
27. April
11. Mai
25. Mai
15. Juni
22. Juni
29. Juni

Unsere Termine:

DRK-Haus, Neuhäuser Str. 62-64

II. Halbjahr 2012:

von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

10. August
17. August
24. August
31. August
14. September
21. September
28. September
12. Oktober
19. Oktober
26. Oktober
09. November
16. November
23. November
30. November



Kosten:

Für jede Veranstaltung, an der Sie teilnehmen, entrichten Sie einen Kostenbeitrag von € 2,50.