

## Senioren-gymnastik

### Aktiv und fit beginnt das Jubiläumsjahr

Seit nunmehr 25 Jahren (im Mai 1978 fand die erste Übungsstunde statt) trifft sich die Senioren-Gymnastikgruppe dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr in den Räumen des evangelischen Gemeindezentrums Kornelimünster, Schleckheimer Straße.

Mit viel Freude und Elan sind die 20 Teilnehmerinnen dabei, wenn es heißt: Beweglichkeit erhalten. Koordination zu schulen und das Herz-Kreislaufsystem zu mobilisieren. Angeregt durch ansprechende und abgestimmte Musik fällt es auch den ältesten Damen leicht, in der Gruppe ihre Übungen zu machen. Darüber hinaus trifft man sich auch schon mal ohne Sport zu treiben zu einem gemütlichen Plausch oder etwa zur Adventszeit zu einer besinnlichen Stunde.

*Nähere Informationen bei Heide-Marie Glasmacher ☎ 02408 - 26 56*