

# Gymnastikangebot

## Leben ist Bewegung



**kostenfreies Angebot**

Ab dem 11. September 2019  
jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr

Termine: 11.09., 18.09., 25.09., 09.10., 16.10., 23.10.,  
06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12., 18.12.

**Veranstaltungsort:** Kinder- und Jugendhaus Tetrix,  
Muggenhofer Straße 118, 90429 Nürnberg



# Leben ist Bewegung

Ruhe schöpfen durch Bewegung, die Gedanken frei lassen.

Körpergefühl und Flexibilität verbessern,

Körperhaltung und Gleichgewicht stabilisieren und Sicherheit gewinnen,

die Muskulatur trainieren und die Kraft steigern.

Dies alles ist möglich bis ins hohe Alter!

Kommen Sie zu uns, gemeinsam in der Gruppe fällt es uns leichter die kleinen Mühen, die notwendig sind, auf uns zu nehmen. Wir fühlen uns gestärkt an Körper und Geist. Wir nehmen die „Medizin“ – Bewegung – ein, wir dosieren richtig und minimieren dadurch die Nebenwirkung.

Loslassen, die Seele baumeln lassen, Ruhe finden, den Körper spüren, das finden Sie bei der moderaten körperlichen Aktivität.

Ich bin Ärztin im Ruhestand und beschäftige mich hobbymäßig seit vielen Jahren mit Seniorengymnastik. Auch leite ich schon seit längerem kleinere Gruppen im privaten Rahmen.

Ich freue mich, Sie in unserer Gymnastikgruppe begrüßen zu dürfen,

*Dr. Elisabeth Röttges – Kursleitung*

**Bewegung/  
Gesundheit** 2019

## Informationen und Anmeldung:

Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes.

Telefon 09 11 / 3 00 03-1 19

E-Mail [seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de)

## Veranstalter:

Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil, Gesundheitsamt Stadt Nürnberg.

[www.gesundheitmstadtteil.nuernberg.de](http://www.gesundheitmstadtteil.nuernberg.de)

**Modellverantwortung  
für das Seniorennetzwerk**

