



Gymnastik am, um und auf dem Stuhl

**Bewegen Sie sich sicher mit Anderen und bleiben Sie beweglich,
aktiv und fit im Alter**

- Übungen am Stuhl:**
- Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht
 - Aktivierung von Kreislauf und Muskulatur
 - Individuell angepasst (auch bei eingeschränkter Mobilität)

Ort: Alte Schule Königshofen – Panoramastr. 5

Zeit: mittwochs 15:00 Uhr

Beginn: 25. Februar 2026

Umfang: 6 x 45 Minuten

Teilnehmer: 8 – 10 Personen

Trainerin: Claudia Neugebauer – Bebo-Kurse
Tel.: 0176 – 64955759
Mail: cneugebauer@beckenboden.com
Homepage: www.bebo-body-fit.de

Anmeldung: Helga Rothenberger
E-Mail: helga-marlene.rothenberger@vdk.de

Kostenbeitrag: 20,00 Euro

**Anmeldung
bis spätestens zum
15. Februar 2026**

