



Bewegung macht Spaß

regelmäßige Angebote zur Bewegung
im Seniorenbegegnungszentrum Jena-Ost

montags 10:00 Uhr

Stürze vermeiden:
Gymnastik zur Sturzprophylaxe

montags 11:00 Uhr

Fit in die neue Woche:
Pilates für den Rücken

**dienstags
09:30/ 10:30 Uhr**

Seniorensport mit Bewegungsprogramm:
Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweg-
lichkeit

mittwochs 10:00 Uhr

Tanz - und Spielkreis:
Spaß am Kreistanz und Bewegungsspielen

Anmeldung und Informationen unter:

03641 400 184
marion.hoffmann@drk-jena.de
DRK-Begegnungszentrum,
Dammstraße 32, 07749 Jena-Ost



**Deutsches
Rotes
Kreuz**