

08.10.2019

### **Neues Gymnastikangebot in LU kompakt**

Unter dem Motto "Fit bis ins hohe Alter" bietet Elke Jakob ab sofort donnerstags von 14 bis 15 Uhr Seniorengymnastik im Sitzen im Seniorenzentrum LU kompakt, Benckiserstraße 66, an. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens wichtige körperliche Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Dem gilt es gezielt entgegen zu wirken.

Pro Termin bei der Gymnastik zahlen Teilnehmende einen Euro.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.