

# 5 x FIT im ALTER

**Fitness aufbauen - erhalten – stärken**

**BEGINN am 14. Oktober 2025**  
in der Sporthalle der Volksschule

Dienstag	<b>14. und 21. Oktober</b>
Dienstag	<b>04. November</b>
Dienstag	<b>11. November</b>
Dienstag	<b>18. November</b>



**17:00 – 18:00 Uhr**

**Haltungsturnen & Rückengymnastik**  
mit Jutta Schietz

Kursbeitrag: EUR 25,-- für Erwachsene

**BARZAHLUNG** bei KURSBEGINN!

## **HALT DICH FIT & MACH MIT!**

Es sind nur Sportschuhe mit nicht abfärbender Schuhsohle erlaubt!