

# *bewegungs* reich



schwungvolle  
Bewegungsimpulse  
für ***SENIOREN***  
in familiären Kleingruppen

**ULRIKE DÖRGE**

**IHRE PERSONAL TRAINERIN**

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

# *bewegungs* reich

Wir zählen schon 60-90 Lenze, denken aber gar nicht daran, uns zur Ruhe zu setzen. Körperliche Einschränkungen gelten als Eintrittskarte für diesen Kurs.

Montags um 9:30 Uhr, mittwochs um 10:00 Uhr und freitags um 11:00 Uhr haben wir jeweils 45 Minuten lang Freude an gemeinsamer Bewegung.

Wir fordern unsere Ausdauer heraus, trainieren unsere Koordination, steigern unsere Muskelkraft und verbessern unsere Beweglichkeit.

Wer mitmachen möchte, ist ganz herzlich zu einer kostenlosen Probestunde eingeladen!

**Monatskarte: 39,90 €**

**Tageskarte: 9,90 €**

***natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein***

0170 / 161 07 75

0511 / 786 00 27

info@ihre-personal-trainerin.de

www.ihre-personal-trainerin.de

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen