



Domizilhalle, Am Sportzentrum 1, 91083 Baierdorf

Rücken..? Kraftlos..? Unbeweglich..?
...dann werd' aktiv mit der BSGym
im Baierdorfer Sportverein!

- **60 Plus 1** Montag 08:30 – 09:30 Uhr (Anne Küpers)
- **60 Plus 2** Montag 09:30 – 10:30 Uhr (AK)
- **70 Plus** Aktiv & Stabil Montag 10:30 – 11:30 Uhr (AK)
- **AuF leben** „AKTIV und FIT älter werden“ Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr, KiTa Igelsdorf (Anne Küpers)
- **PowerGym** Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr (Dorothee P.)
- **Fit über 50** Mittwoch 10:45 – 11:45 Uhr (Christiane S.)
- **Mobility & Stretch** Freitag 09:45 – 10:45 Uhr (cs)
- **Stuhlgymnastik mit Gedächtnistraining** Mittwoch im Ev. Gemeindehaus 09:30 – 10:30 Uhr (Erika Schmidt)
10:40 – 11:40 Uhr (Brigid Gruß)

Schnupperstunde immer möglich!!