

# Nehmen Sie Platz!

## Sitzgymnastik - Aktiv bleiben im Alltag!

### Bewegung, die gut tut.

 Sanfte angeleitete Übungen im Sitzen, gezielt für Mobilität und Wohlbefinden,

### Für wen?

Für alle, die sich schonend bewegen möchten – ideal für Seniorinnen und Senioren.



### Was erwartet Sie?

- Bewegung mit Musik, bevorzugt im Sitzen
- Training für Rücken, Arme, Beine mit Freude und Leichtigkeit
- eine kleine Trinkpause lädt zum Austausch und Plaudern ein  
(anfallende Sachkosten werden durch eine kleine Umlage innerhalb des Teams beglichen)

### Wann & Wo?

 Jeden 3. Montag im Monat | 15:00–16:00 Uhr

Anmeldungen über Doris Wlotzka  
Mobil 0177 7049806  
oder das Gemeindebüro der  
Ev. Mirjam-Kirchengemeinde

2026 16.03. 20.04. 18.05. 15.06. 20.07. 17.08. 21.09. 19.10. 16.11. 21.12.

Änderungen vorbehalten



Am Schabernack 35, 40229 Düsseldorf | ehemalige Jakobuskirche  
1. Etage (Aufzug vorhanden)



FÖRDERVEREIN  
JAKOBUSKIRCHE  
Verein der Freunde und Förderer  
Siedlung Jakobuskirche  
im Gürzenland e.V.

**Mitmachen? Sehr gern! Neue Mitturner\*innen sind herzlich willkommen.**

Kommen Sie einfach ohne Anmeldung vorbei –  
Sie brauchen nur bequeme Kleidung und gute Laune.