


# 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)



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

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