



Herbstliche Schnupper- Bewegungsangebote

Ab Freitag,
03.10.25

10:15 Uhr
Gripsgymnastik
(denken und
bewegen)

14:00 Uhr
Stuhlgymnastik
leichte Gymnastik,
rund um den Stuhl

15:15 Uhr
Pilates für
Junggebliebene

Alle Angebote finden im
Clubraum in der
Kirchengasse statt

ab Oktober bei der
DJK SG St. Ingbert

Mittwoch, 01.10 um 18:15 Uhr
“Aqua-Fit” Wassergymnastik
im *das blau*

Donnerstag, 02.10. um 10:00 Uhr
“Fit und in Schwung”
Altenbegegnungsstätte Am Markt

Dienstag, 07.10. um 9:00 Uhr
Nordic Walking
Marxplatz,
Gehnbachstraße



Kontakt:

Geschäftsstelle
06894/381026