



Runter vom Sofa!

Mit Arminia fit durch den Winter!!!

Am Dienstag, 30. Oktober 2018 startet wieder unsere Herbst/Winter – Gymnastik.

Los geht es um 19.00 Uhr in der Sporthalle-West in Geseke

(jeden Dienstag, neben der Dietrich-Bonhoefer-Schule, Auf den Strickern) Möglichkeiten zur Mitfahrt um 18.45 Uhr an der Kirche Langeneicke.

Wie schon im letzten Jahr wird der Kurs von Maria Weier geleitet.

Teilnehmen kann Jedermann und Jederfrau von Jung bis Alt.

Bis zu den Osterferien 2019 besteht regelmäßig die Möglichkeit etwas für Fitness, Ausdauer und gegen Wintermüdigkeit zu unternehmen.

Die Teilnahme ist kostenlos

Mach mit und Du bleibst fit!!!