



# **Es geht wieder los: Runter vom Sofa! Mit Arminia fit durch den Winter!!!**

**Am Dienstag, 18. Oktober 2022 startet wieder  
unsere Herbst / Winter – Gymnastik.**

**Los geht es um 19.00 Uhr in der  
Doppelturnhalle des Schulzentrum West  
in Geseke, Auf den Strickern**

**(jeden Dienstag) Möglichkeiten zur Mitfahrt um 18.45 Uhr an  
der Kirche Langeneicke**

**Die Kursleitung liegt in den bewährten  
Händen von Maria Weier.**

**Teilnehmen kann Jedermann und Jederfrau  
von Jung bis Alt.**

**Bis zu den Osterferien 2023 besteht regelmäßig  
die Möglichkeit etwas für Fitness, Ausdauer  
und gegen Wintermüdigkeit zu unternehmen.**

**Die Teilnahme ist kostenlos**

# **Mach mit und halte Dich fit!**