



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

**Ab Dienstag, 17. Oktober 2023 startet wieder
regelmäßig unsere**

Herbst / Winter – Gymnastik.

**Beginn ist jeweils um 19.00 Uhr in der
Doppelturnhalle des Schulzentrum West
in Geseke, Auf den Strickern**

(Mitfahrgelegenheit um 18.45 Uhr an der Kirche Langeneicke)

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

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

**Bis zu den Osterferien 2024 besteht regelmäßig
die Möglichkeit etwas für Fitness, Ausdauer
und gegen Wintermüdigkeit zu unternehmen.**

Die Teilnahme ist kostenlos

Mach mit und halte Dich fit!