



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Locker auf dem Hocker mit Gisela

Mit traditioneller Gymnastik und Elementen aus Qigong und Yoga erhalten wir die Beweglichkeit im Alter und dabei erleben wir die Freude an der Bewegung.



Wir haben freie Plätze
am Donnerstag
von 16.45 - 17.45 Uhr
im Gymnastikraum der

Gustav-Dreyer-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 31



Vorbeikommen - Mitmachen - Mitglied werden