



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



**Gesund und entspannt  
älter werden!**

Donnerstags von 12:00 bis 13:00 Uhr

Vereinsporthalle Am Ried 1 **barrierefrei**

13467 Berlin-Hermsdorf

Frau Dr. med. Theama Elsässer

vermittelt Übungen

für eine körperliche und mentale Stabilität  
mit Atemtechniken zur Stressprävention und  
Konzentrationssteigerung

**Teilnahme auch mit körperlicher Beeinträchtigung**

VORBEIKOMMEN

MITMACHEN

MITGLIED WERDEN