

Mit Gymnastik fit bleiben

Regensburg. Nicht nur für Wintersportler bieten die Natur-Freunde auch dieses Jahr ab dem 11. Oktober wieder ihre Gesundheitsgymnastik an. Jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr trifft man sich bis Ostern in der Turnhalle der St.-Nikola-Schule, Reinhausen 40/42. Das Training ist für alle Altersgrup-

pen geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf der Erhaltung und Verbesserung gesunder Bewegungsabläufe. Empfohlen werden lockere Gymnastikbekleidung und wo möglich eigene Gymnastikmatten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter naturfreunde-regensburg.de.

Mittelbayerische 06.10.2022