

## Kommen Sie einfach vorbei ...

zur nächsten Übungsstunde in die Gymnastik-Gruppe in Ihrer Nähe. Die Teilnehmergebühr beträgt für jede Übungsstunde ab 1,50 €. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihr Ansprechpartner: BRK-Kreisverband Passau,  
Manuel Obermaier, Telefon 0851 - 95989-43**



*Aus Liebe zum Menschen.*

Rotkreuzstraße 1 | 94032 Passau  
Telefon 0851 - 95989-0 | Fax 0851 - 72940  
[www.kvpassau.brk.de](http://www.kvpassau.brk.de)



*Aus Liebe zum Menschen.*

## Bleib fit - mit dem BRK! Seniorengymnastik

Schon seit Jahren bietet das Bayerische Rote Kreuz - Kreisverband Passau den Seniorinnen und Senioren in Stadt und Landkreis spezielle Gymnastik an.

Bewegung tut gut. Gerade im Alter wird sie zu einer wichtigen Voraussetzung, um lange aktiv bleiben zu können. Regelmäßiges Training, das wir auch für betagte und gesundheitlich eingeschränkte Senioren anbieten, steigert das Wohlbefinden und ist Voraussetzung für gute Einheit von Körper und Geist.

Das Bayerische Rote Kreuz möchte Ihnen die Möglichkeit geben, sich unter fachlicher Anleitung sportlich zu betätigen. Dabei wird bei der Auswahl der Übungen immer auf den persönlichen Gesundheitszustand Rücksicht genommen. Ziel unseres Angebotes ist nicht nur die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, sondern auch die Geselligkeit zu fördern:

**Sport ist Spaß - auch im Alter!**

# Senioren-gymnastik- und Wassergymnastikgruppen BRK Passau



## Bad Füssing

Senioren-gymnastik  
Kur-Gymnastikhalle  
**Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Stinglhammer

## Tittling

Senioren-gymnastik  
Volksschule  
**Montag 15.30- 16.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Zauhar

## Passau

Senioren-gymnastik  
BRK Haus  
**Montag 14.30 - 15.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Passau

Senioren-gymnastik  
BRK Haus  
**Montag 16.00 - 17.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Hauzenberg

Senioren-gymnastik  
Turnhalle  
**Montag 16.00 - 17.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Schramm

## Tittling

**Wassergymnastik**   
Volksschule  
**Mittwoch 16.00- 17.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Zauhar

## Passau

Senioren-gymnastik  
BRK Haus  
**Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Passau-Stadt

Senioren-gymnastik  
St. Johannis-Spital  
**Dienstag 9.30- 10.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Neukirchen / Inn

Senioren-gymnastik  
Schule  
**Mittwoch 15.30 - 16.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Vilshofen

Senioren-gymnastik  
Grundschule  
**Montag 18.00- 19.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Harbeck

## Passau-Stadt

Senioren-gymnastik  
Heilig-Geist-Stift  
**Dienstag 10.15 - 10.45 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Weber

## Oberzell

Senioren-gymnastik  
Turnhalle Schule  
**Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Kornexl

## Vilshofen

Senioren-gymnastik  
Gymnasium  
**Mittwoch 16.30- 17.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Harbeck

## Passau-Grubweg

Senioren-gymnastik  
Turnhalle Schule  
**Mittwoch 14.30- 15.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Steiger

## Passau-Grubweg

**Wassergymnastik**   
Schwimmhalle Schule  
**Mittwoch 15.45- 16.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Steiger

## Rotthalmünster

Senioren-gymnastik  
Turnhalle Schule  
**Montag 19.00- 20.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Stinglhammer

## Wegscheid

Senioren-gymnastik  
Turnhalle Schule  
**Mittwoch 18.30- 19.30 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Müller

## Passau

Senioren-gymnastik  
BRK Haus  
**Donnerstag 9.00- 10.00 Uhr**  
Übungsleiterin: Fr. Harbeck