



**Im Amateur-Sport-Club Mülheim e.V. finden sich Menschen mit Freude  
an Bewegung zusammen**

## **Gymnastik für Senioren Dienstag 14.45 – 15.45 Uhr**

Gymnastikraum unter dem Südbad

An den Sportstätten 2

Für Senioren bieten wir mit Olena Kosar einen Kurs mit leichter Gymnastik an, auch auf Ukrainisch. Die sanften Übungen eignen sich für Personen, deren Gelenke, Muskeln, Körperhaltung und Bänder gestärkt werden müssen. Das Training hilft, Rückenverspannungen zu reduzieren, die Durchblutung und Lymphzirkulation zu verbessern. Auch Atemübungen werden praktiziert.

**Аматорський спортивний клуб Mülheim e.V. об'єднує людей, для  
яких фізичні вправи -радість**

## **Час здоров'я Вівторок 14.45 – 15.45**

Гімнастичний зал під басейном Südbad

An den Sportstätten 2

Пропонуємо курс легкої гімнастики також українською мовою. Оздоровча фізкультура підійде для тих, чиї суглоби, м'язи, поставу та зв'язки необхідно зміцнити. Фізкультура допоможе знизити напругу спини, покращити кровотік, лімфатичну систему. Курс проводитиметься також з дихальною гімнастикою.