

# Stolegymnastik 60+ kommer til Kulturhuset Brønden



Stolegymnastik i Kulturhuset Brønden hver onsdag kl. 13-15. For dig, der er pensioneret og 60+.



**Brøndby**  
Kommune

# Vær med til stolegymnastik hver onsdag

**Vil du med til fællesskab, hygge og bevægelse? Pensionisthusene Brøndby og Ældresagen opstarter et stolegymnastikhold for pensionerede borgere over 60 år.**

Kom og vær med onsdage kl. 13-15 i Kulturhuset Brønden på 1. sal. Vi mødes til en times stolegymnastik efterfulgt af hygge med kaffe, brød og kage (25 kr.).

Der er løbende optag, så kom med, når du kan.

Stolegymnastik er specielt for dig, der bøvlér med skavanker, kroniske smerter, svimmelhed, går med rollator og er i tvivl om du kan deltage på et stående gymnastikhold.

Holdet vil bestå af 12-15 personer, så der er plads til at lære hinanden at kende.

## **Vil du med?**

Kaffe/kage koster 25 kr., men ellers er deltagelse gratis. Du skal blot tilmelde dig hos Andrea H. Nielsen på tlf. 5148 0511 eller på [anhni@brondby.dk](mailto:anhni@brondby.dk).

Hvis du ikke har mulighed for selv at transportere dig til kulturhuset eller benytte Flextrafik, så kontakt os og hør om dine muligheder.

## **Bonusinfo:**

Har du mulighed for det, så kan du også deltage i Kulturhuset Brøndens frokostarrangement for pensionister inden gymnastikken.

