

## Anmeldung

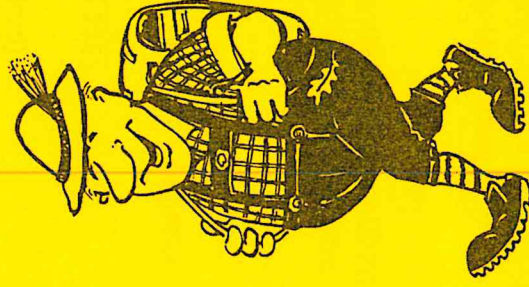
Für alle Veranstaltungen  
wird um telefonische Voranmeldung

**bis zum 19.09.2017**

gebeten.

Tel. 03621/222-239

(Stadtverwaltung Gotha, Frau Roth)



## Veranstalter:

Stadtverwaltung Gotha  
Abteilung Senioren  
Hauptmarkt 1  
99867 Gotha

Tel. 03621/222-246  
Fax 03621/222-269

Email: [ortschaften-senioren@gotha.de](mailto:ortschaften-senioren@gotha.de)

Kreissportbund Gotha  
Geschäftsführer  
Torsten Barth  
Reuterstr. 2  
99867 Gotha

Tel. 03621/51 06 46  
Fax 03621/51 06 74  
Email: [ksb-gotha@web.de](mailto:ksb-gotha@web.de)

## Kooperationspartner:

Seniorenbeirat der Stadt Gotha  
Volkssolidarität Gotha  
Baugesellschaft Gotha mbH  
KSV Wacker 99 Gotha e.V.  
Badbetreuung Gotha GmbH  
KulTourStadt Gotha GmbH  
Förderverein Tierpark Gotha e. V.

# Bewegte Woche 50+

**25.09.2017 – 29.09.2017**

*Für alle, die sich  
(mal wieder)  
bewegen möchten,  
egal ob*

*beim Wandern oder im Sitzen oder  
evtl. auch beim Bowling.*

**GÖTHA**  
Residenzstadt



Montag, 25.09.2017

9 Uhr

**Seniorengymnastik** mit Karin Eberhard  
(Klub Galletti, Jüdenstr. 44)

10 Uhr

**Hatha-Yoga** mit Diana Saupe  
(Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)



10 Uhr

**Bowling**

(Kegelbahn Wacker 99, Leinefelder Str. 33)

Dienstag, 26.09.2017

9.30 Uhr

**Wanderung über den Seeberg**

anschließend gemeinsames Beisammensein  
(Treffpunkt Tierpark)

09.30 Uhr

**Yoga** mit Ursula Wehner  
(Klub Galletti, Jüdenstr. 44)

14 Uhr

**Seniorentanz** mit Inge Hildebrand

Endlich auch ohne Partner die Möglichkeit zu tanzen. Es werden verschiedene Tanzformen, Tänze aus aller Welt angeboten.

(Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)

16 Uhr

**Hormon-Yoga** mit Diana Saupe  
(Yoga-Eck, Dorotheenstr. 4)

Mittwoch, 27.09.2017

9 Uhr

**Fit im Alter** mit Karin Eberhard  
(Klub Galletti, Jüdenstr. 44)

9.45 Uhr

**Sport mit Monika** (Gymnastik)  
(Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)

11 Uhr

**Reha-Sport für Ältere**

(Mauerstr. 36)

14 Uhr

**Senioren-sport** mit Monika

Sport im Sitzen mit Alltagsfitness-test des DOSB:  
Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit,  
Schulterbeweglichkeit, Geschicklichkeit  
(Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)

15.30 Uhr

**Senioren-sport** mit Heidi  
(Gustav-Freytag-Treff, Clara-Zetkin-Str. 31a)

Donnerstag, 28.09.2017

9.30 Uhr

**Fitnessrunde durch die Natur - Walking**  
(Treff: Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)

14 Uhr

**Tanztee** mit Alleinunterhalter Gerhard Kaufmann  
3,50 € pro Person  
(Gustav-Freytag-Treff, Clara-Zetkin-Str. 31a)

17 Uhr

**Hormon-Yoga** mit Diana Saupe  
(Yoga-Eck, Dorotheenstr. 4)

18 Uhr (Einlass ab 17.45 Uhr)

**Wassergymnastik**

(Stadt-Bad Gotha)

Freitag, 29.09.2017

9.30 Uhr

**Line Dance** mit Marlene Oestreich  
(Klub Galletti, Jüdenstr. 44)

10 Uhr

**Gehirntraining** mit Heike Raudszus  
(Arnolditreff, August-Creutzburg-Str. 2b)

15.30 Uhr

**Line-Dance** mit Hans Stein  
(Gustav-Freytag-Treff, Clara-Zetkin-Str. 31a)

