



Stadt  
**TWISTRINGEN**

# Gymnastik im Sitzen für Senioren



**im Jugendhaus Twistringen,  
Lindenstraße 39**

**von 9.30-11.30 Uhr  
das Angebot ist kostenfrei.**

**Anmeldungen sind nicht  
erforderlich!**

**Eine Tasse Kaffee, klönen  
und Bewegung,  
für alle denen zu Hause  
die Decke auf den Kopf  
fällt oder die in netter  
Gesellschaft Ihrem  
Körper etwas gutes tun  
möchten.**

**19.01.2026**

**02.02.2026**

**16.02.2026**

**02.03.2026**

**16.03.2026**

**20.04.2026**

**04.05.2026**

**18.05.2026**

**08.06.2026**

**22.06.2026**

**Betreut durch ein ehrenamtliches Team!**

Veranstalter sind der Seniorenbeirat und die  
Seniorenbeauftragte der Stadt Twistringen 04243/413-165  
oder Mail: [senioren@twistringen.de](mailto:senioren@twistringen.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung



Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen