

Gymnastikangebot

Würden Sie sich gerne mehr bewegen, aber wissen nicht wie und wo? Ein Gymnastikangebot vor Ihrer Haustüre hilft Ihnen dabei. Werden Sie aktiv, denn Bewegung ist gut für den ganzen Körper und hält jung!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und bekommen Übungen an die Hand, die sich auch im Alltag gut einbauen lassen.

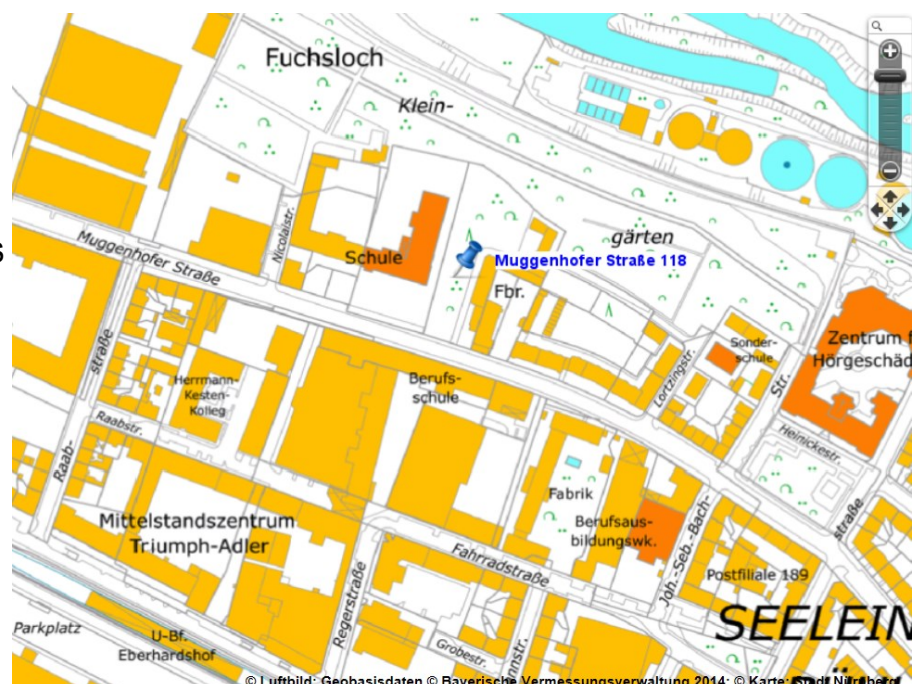
Termine: 10 Termine, immer Mittwochs, **ab dem 13. Februar 2019**,
 (13.2.; 20.2.; 27.2.; 13.3.; 20.3.; 27.3.; 10.4.; 8.5.; 29.5.; 5.6.)

Uhrzeit: von 10 bis 11 Uhr

Ort: Kinder- und Jugendhaus
 Tetricx, Muggenhofer Str. 118

Kursleitung:
 Dr. Elisabeth Röttges

Das Angebot ist kostenlos.



Information/Anmeldung:

Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Weiß, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes: Tel: 0911/30003-119 oder per Mail: seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de

Veranstalter: in Kooperation Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof mit der Gesundheitskoordination im Westen (Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil, Gesundheitsamt)