

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: immer Dienstag

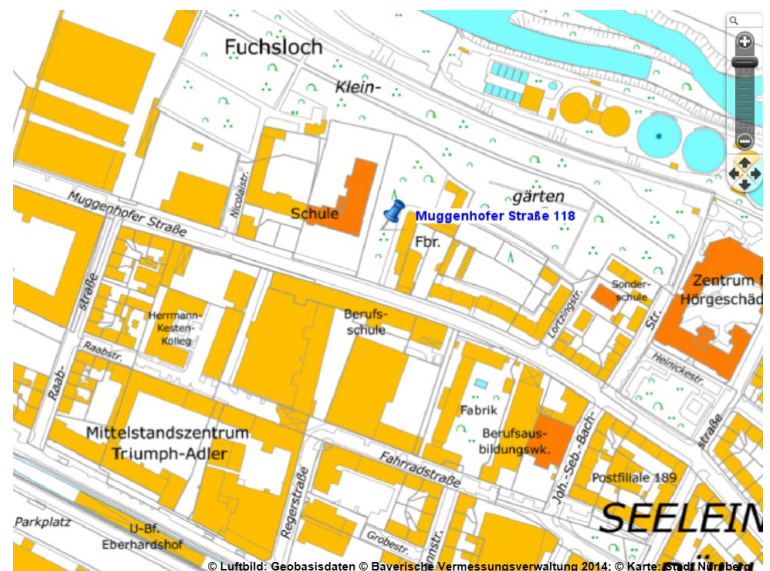
4.+ 11.+ 18. + 24. Oktober

8. + 15. + 22. + 29. November

6. + 13. Dezember

Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

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



Kursleitung: Dr. Elisabeth Röttges

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.

Information/Anmeldung:

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

Veranstalter: Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof mit finanzieller Unterstützung durch den Rotary Club Nürnberg— Neumarkt

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk: