

Hockergymnastik



Einfache Übungen

Spaß

Lachen

Musik

Fit bleiben!

Was: Auf sanfte Art und Weise werden Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gesteigert. Die Übungen werden für Senioren im Sitzen durchgeführt.

Wann: jeden Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Start: 07.03.2023 bis 27.06.2023

Wo: Offener Treff

Dozent: D. Belling

Mitzubringen: Trinkflasche

Kosten: 34,00 €/17 Termine

Anmeldeschluss: 28. Februar 2023



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

SENFKORN

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gGmbH
Wilsumer Str. 2 + 4
www.mgh-senfkornde.de

Anmeldung unter:
05943 98589 – 0
info@mgh-senfkornde.de