

Präventionsgymnastik für Senior*innen

Unter professioneller Anleitung werden altersgerechte Übungen zur Ausdauer, Stärkung der Muskulatur, zur Förderung des Gleichgewichtes und zur allgemeinen Kräftigung ausgeführt – und das mit viel Spaß.

Auch verschiedene Entspannungsformen werden als Hilfe zur Selbsthilfe unterrichtet. Hinterher gibt es Klönschnack!

Weitere Informationen:

Kursleitung: Gabriele Behrmann

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Zuschuss für die Kursgebühren!

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

Ein Angebot von:

Bürgerhaus Oslebshausen

Ansprechperson:

Gabriele Behrmann

Internetadresse:

www.bghosl.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen