familiennetz bremen

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