

## Sitzgymnastik für ältere Menschen

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an ältere Menschen, die aktiv sein und Spaß haben wollen und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun!

Es handelt sich um gymnastische Bewegungsübungen, die im Sitzen durchgeführt werden.

---

**Veranstaltungsort:**

Gemeindesaal der Heilig-Geist-Kirche

**Kontakt:**

Julia Törper

Tel.: 0176 42062699

E-Mail: [julia.toerper@gesundheit-nds.de](mailto:julia.toerper@gesundheit-nds.de)

**Ein Angebot von:**

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

**Veranstaltungsort:**

Gemeindesaal der Heilig-Geist-Kirche

**Adresse:**

August-Bebel-Allee 276

28329 Bremen

**Ansprechperson:**

Julia Törper

**Telefon:**

0176 42062699

**E-Mail-Adresse:**

[julia.toerper@gesundheit-nds.de](mailto:julia.toerper@gesundheit-nds.de)

**Internetadresse:**

[www.fqz-bremen.de](http://www.fqz-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

kostenlos