

Gymnastik

Abwechslungsreiche funktionelle Bewegungen zu schwungvoller Musik aktivieren das Herz Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel und mobilisieren alle Gelenke und Muskeln. Neben Kondition, Kraftausdauer und Atmung werden auch Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert.

Nach dem dynamischen Teil der Stunde geht es auf den Boden für ein paar Dehn- und Kraftübungen, gefolgt von einer regenerierenden Tiefenentspannung.

Der Kurs richtet sich an fitte Senioren und alle, die Freude an achtsamer Bewegung haben. Anfänger sowie Fortgeschrittene finden durch verschiedene Übungsvarianten die Möglichkeit, sich entsprechend zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Dienstags, 09.30-10.30 Uhr

Leitung: Kirstin Meyer,
Tel. 484 084 11, km@gesundheitschmeckt.de

Nachbarschaftstreff „Bahrenfelder Dreieck“,
Woyrschweg 21/23 (Innenhof)
Tanja Wulf, Abteilung Kommunikation und Soziales,
Tel. 38 90 10 – 145

