

Senioren-Gymnastik

Abwechslungsreiche funktionelle Bewegungen zu schwungvoller Musik aktivieren das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel und mobilisieren alle Gelenke und Muskeln. Neben Kondition und Kraftausdauer werden auch Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Nach dem dynamischen Teil der Stunde geht es auf den Hocker für ein paar Dehn-, Kraft-, Atem- und Entspannungsübungen.

Der Kurs richtet sich an Senioren.
Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es immer Alternativübungen und die Möglichkeit, sich entsprechend zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Mittwochs, 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

