

Sitzgymnastik

Mit steigendem Alter ist Bewegung besonders wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Für alle, die eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit haben, ist Sitzgymnastik für Senioren optimal. Die Beweglichkeit wird gefördert und wirkt sich positiv auf den Körper aus.

**Wann: Mittwoch
 10.15 – 11.15 Uhr**

Kursleiterin: Christine König

Kosten: 70,- Euro für 10 Termine

**Wo: Begegnungsstätte Rellingen
 Rosenkamp 21**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de

Sitzgymnastik

**Rest-
plätze**

Mit steigendem Alter ist Bewegung besonders wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Für alle, die eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit haben, ist Sitzgymnastik für Senioren optimal. Die Beweglichkeit wird gefördert und wirkt sich positiv auf den Körper aus.

**Wann: Mittwoch
 10.15 – 11.15 Uhr**

Kursleiterin: Christine König

Kosten: 70,- Euro für 10 Termine

**Wo: Begegnungsstätte Rellingen
 Rosenkamp 21**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter:

04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de