

SENIORENGYMNASTIK

Jeden Montag von 11 bis 12 Uhr

Gymnastikraum Bertha-von-Suttner- Str. 2-4

Gymnastik auch mit Musik – bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen

Kursleitung: Marlies Zörkler

Information und Anmeldung unter:

Büro der Seniorentagesstätte
Dornholzhausen, Susanne Mellinghoff
Mo und Mi 9-12 Uhr 06172/ 997971

Kostenbeitrag: 2 €
mit Bad Homburg Pass 1 €