



Sanfte Gymnastik im Sitzen für Ältere

Bewegung ist wichtig und im Alter mehr denn je! Gymnastik ist auch im Sitzen machbar. In der Gruppe kommen Spaß und Kontakte hinzu. Sei auch **Du** dabei!

Wann: **jeden Donnerstag**

Uhrzeit: **15:30 - 16:30 Uhr**

Wo: **Begegnungsstätte Plauener Str. 23A**

Leitung: **Julia Tebbe**

Bei Interesse oder Fragen bitte melden unter

Tel.: 0511 - 59 03 540

E-Mail: julia.tebbe@esghannover.de