

Gut in Schuss!

GEMEINSAM ERREICHEN WIR DEN GESUNDHEITS- JACKPOT



Im Alter gut in Schuss zu bleiben, sich mit seinem Körper & seiner Gesundheit auseinanderzusetzen, in Form von spaßigen und interessanten Übungen ist unser Motto.

Wir Hansi (16) & Marta (16) sehen Bewegungsaufklärung und Verletzungsvorbeugung in entspannter, spaßiger Atmosphäre in den Gebieten Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Gedächtnis, und generellen Gelenkproblemen als den Weg zu einem gesunden Leben von Senior:innen. Diese Themen werden wir gemeinsam in fünf Einheiten theoretisch und praktisch behandeln.

Bitte
bewegungsfreudige
Kleidung anziehen!



**Wann: 17.02, 24.02, 02.03, 09.03, 16.03 immer 10:30–12:00 Uhr
im Stadtteilzentrum Friedrichshain, Pauline-Staegmann-Straße 6**

Der Raum befindet sich im 1. OG.

**Anmeldung: gjs@sonaysozialesleben.de
oder 030 55618850**