



MehrGenerationen Haus



HOCKER GYMNASTIK

Bewegung tut gut!!

In 5er Kursblöcken bieten wir die Möglichkeit sich bei unserer Hockergymnastik körperlich in Schwung zu kommen und Bewegung in den Alltag zu bringen.


Die Teilnahmegebühr an einem Kursblock (5 Termine) liegt bei 15€.


Mit Hilfe eines Hockers bzw. Stuhls werden zusammen, in entspannter Atmosphäre, Bewegungen/Übungen ausgeführt. Diese sollen die Muskulatur kräftigen, die Beweglichkeit erhalten/fördern und helfen vor Stürzen zu bewahren.

Meldet Euch bei Interesse oder Fragen zum Angebot bei uns.



Anmeldung und Infos:

 04281 / 717170

 01627146044

 MGH und Familienzentrums Zeven

 MGH und Familienzentrums Zeven

DRK
MehrGenerationenhaus
Godenstedter Str. 61
in Zeven

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Gemeinsam mit Familien
Angebote im Landkreis Rotenburg (Wümme)



STADT
ZEVEN



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander