

Neuer Kurs im Quartierstreff:

„Mach mit- Bleib Fit!“

Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

Angeleitet durch Übungsleiterinnen des TSV Sasel



Kommen Sie in den Treffpunkt, hier warten Spaß und Bewegung auf Sie! In einer netten Gruppe werden vielfältige Übungen im Sitzen und Stehen angeleitet, die ganz an Sie angepasst sind.

Für Wen? Für alle Seniorinnen und Senioren,
auch mit Bewegungseinschränkungen

Wann? Jeden Mittwoch von 10:30-11:30, ab dem 03. Mai

Wo? Quartierstreff, Petunienweg 64

Wieviel? Kostenbeitrag 2€ pro Stunde

Sonstiges: Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Anmeldung:

Bitte anmelden unter treffpunkt-saselberg@sozialkontor.de

Tel. 22722766 oder per Briefkasteneinwurf (Eingang Quartierstreff) mit Angabe von Telefonnummer/Emailadresse

Eine Kooperation mit dem TSV Sasel und dem Hamburger Sportbund

Gefördert durch: