



Seniorengymnastik

Fit bleiben und Spaß haben

*Freitags von 9:30 bis 10:30 Uhr
im Stadtteil- und Familienzentrum*

Diese Seniorengymnastik bietet eine Mischung aus sanften Bewegungen und flotter Musik. Die Übungen finden überwiegend im Sitzen statt, so dass sie für verschiedene körperliche Voraussetzungen gut geeignet sind.

Mit leichten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird der ganze Körper aktiviert, ohne zu überfordern. Die Bewegungen fördern Gelenkigkeit, Gleichgewicht und Koordination auf angenehme Weise.

Für Fragen oder zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an die unten aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.

Stadtteil- und Familienzentrum
Berliner Siedlung/Gartenfeld
Heuchelheimer Straße 92 c
61348 Bad Homburg
06172 59760-133
0151 705 424 69
sandra.varnhorn@caritas-taunus.de

STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM
BAD HOMBURG Berliner Siedlung/Gartenfeld



Caritasverband
Taunus