



BAHRENFELDER DREIECK



NACHBARSCHAFTSTREFF

Gymnastik

Zu schwungvoller Musik aktivieren wir unser Herz-Kreislauf-System und unseren Stoffwechsel. Neben Kondition und Kraftausdauer werden Beweglichkeit, Gleichgewicht sowie Koordination trainiert.

Nach dem dynamischen Teil der Stunde geht es auf den Hocker für ein paar Dehn-, Kraft-, Atem- und Entspannungsübungen.

Der Kurs richtet sich an fitte Senioren und alle, die Freude an achtsamer Bewegung haben. Anfänger sowie Fortgeschrittene finden durch verschiedene Übungsvarianten die Möglichkeit, sich entsprechend zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

**Leitung: Kirstin Meyer, Tel. 0178-47 88 913,
km@gesundheitschmeckt.de**

Nachbarschaftstreff „Bahrenfelder Dreieck“, Woyrschweg 21/23 im Innenhof,
Abteilung Kommunikation und Soziales,
Tel. 040/38 90 10-174, -179 miteinanderaktiv@altoba.de

Die Veranstaltungen werden von MIA Miteinander aktiv e.V., dem Nachbarschaftsverein der Altonaer Spar- und Bauverein eG, unterstützt.

