



BAHRENFELDER DREIECK



NACHBARSCHAFTSTREFF

Funktionelle Gymnastik Für Senioren

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.

Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es immer Alternativübungen und die Möglichkeit, sich entsprechend zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Mittwochs

09:30 – 10:30 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.

