

SENIORENGYMNASTIK

GEMEINSAM KÖRPERLICH FIT



kostenfrei



Beschreibung:

Dieses Programm umfasst eine Reihe von Übungen, die darauf abzielen, die Beweglichkeit, Kraft, Koordination und das Gleichgewicht zu fördern. Die Übungen sind sanft und schonend, um Verletzungen zu vermeiden, und können an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Termine:

immer dienstags
jeweils 10:00 - 11:00 Uhr

Kontakt:

Kathrin Kiefer
06172 1295-240
k.kiefer@drk-hochtaunus.de

Ort:

GDA Rind'sches Bürgerstift
Gymnasiumstraße 1-3
61348 Bad Homburg

Weitere Informationen:



**Deutsches Rotes Kreuz
Hochtaunus**
<https://kurzlinks.de/lbpt>



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Hochtaunus e.V.