

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

Sitzgymnastik

Jeden Donnerstag von 9.00 – 9.45 Uhr oder 10.00 – 10.45 Uhr
im Hofbergsaal

Sitzgymnastik für Senioren kann dabei helfen,
auch im Alter noch beweglich zu bleiben.

Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Kursleitung: Frau Krcek, Frau Heinze, Frau Janner

Sie können jederzeit an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Die Jahresgebühr beträgt 40,00 €

Bitte melden Sie sich im Seniorenbüro an.