



Kursbeschreibung

17.03.2024 17:10

Von Karina Burkowski <burkowskii@yahoo.de>

An weber-meike@t-online.de <weber-meike@t-online.de>

Hallo Meike,
nachstehend kommt mein Text. Sorry nochmals.
Ich hoffe,er passt so.
Liebe Grüße Karina

Die fröhliche und motivierte Gruppe 60 + trifft sich dienstags um 9.30 Uhr in Kühlenhagen um gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Die Stunde beinhaltet allgemeine Übungen zur Kräftigung der Muskulatur,des Gleichgewichts,der Koordination und einiges mehr. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.
Ziel des Angebotes ist die Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit und Mobilität.

Von meinem iPad gesendet