Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gallus-Bleibt-Aktiv: Aktuelle Sportangebote

Sie sind über 50 Jahre jung und möchten gerne etwas für Ihre Gesundheit tun?

Wir machen den ersten Schritt gemeinsam!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners-tag	Freitag
		Yoga **8:15 - 9:15 Uhr** Bitte ein Handtuch mitbringen.		
Rückenfit **16:00 - 17:00 Uhr** Bitte ein Handtuch mitbringen.	**Gesunde Küche mit Bewegung** **14:00 - 17:00 Uhr** Gemeinsam kochen, bewegen und lecker und gesund essen.			
Gymnastik **17:00 - 18:00 Uhr**	**Zumba Gold (Frauen)** **18:00 - 19:00 Uhr**		**Fit im Alter** **17:45 - 18:45 Uhr**	

—> Wo? Mehrgenerationenhaus Gallus: Idsteinerstr. 91

—> Bitte melden Sie sich für die Kurse an. Die Plätze sind begrenzt!

Bei Interesse oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Sophia Stenzel: sophia.stenzel@kiz-gallus.org 0176 43388034

Isabelle Lorenz: : isabelle.lorenz@kiz-gallus.org 0157 52466865

Stand: 07.04.2022