

Kursangebot

Beweglichkeit im Alltag ab 60+

Mit gezielten, altersgerechten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körpergefühl. Der Kurs unterstützt Sie dabei, aktiv, sicher und selbstständig zu bleiben.

**Ab 05. August, jeden Mittwoch
von 15:30 bis 16:30 Uhr.**

DRK-Räumlichkeiten
Alte Schule - 1.OG
Schulstraße 7

65824 Schwalbach a. Ts.

Kursleiter: **Michael Wienholz**

Kontakt: 06196-85528 oder 0151-40016265

10er Block
3€/Stunde