

FIT BIS INS ALTER

DONNERSTAGS 11:00 - 12:00

im Mehrzweckraum des
Gemeinschaftshauses Lichtenrade

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Herlinde leitet diese offene Gruppe. Gemeinsam halten wir uns mit einfache Übungen wie:

- Elemente aus dem Bereich Yoga, Pilates und Gymnastik
- Entspannung, Atemübungen, Koordinationsübungen rechte und linke Gehirnhälfte
- Dehnungsübungen und Stärkungsübungen der Muskeln

Ganz wichtig: Beckenbodenübungen und Stärkung der Beinvenen. Die Übungen sollen Spaß machen, also ist viel lachen angesagt.

**Ohne Voranmeldung und ohne Vorkenntnisse:
einfach mitmachen und gestärkt durch die Woche kommen.**

Weitere Angebote unter www.bewegung-draussen.de

Kontakt: bwgt e.V. Brunhildstr. 12, 10829 Berlin
Tel. 030 / 78 95 85 50, puschmann@bwgt.org



Gefördert durch die BfLg im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



bwgt