

# Fit im Alter

Gymnastikkurs für Frauen und Männer. „Fit im Alter“ ist gelenkschonende Ganzkörpergymnastik zur Mobilisierung, Ausdauerförderung und Kräftigung des gesamten Körpers.

Immer freitags in der Zeit von 8.30 - 9.30 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr

Neu ab 10.04.2024 Mittwoch von 9 -10 Uhr

findet dieser Kurs unter Anleitung statt.

Unkostenbeitrag: 4,50 Euro

Info und Anmeldung: Frau Grimm Tel. 56 58 75 24

## Nächste Termine:

24.07.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

31.07.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

07.08.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

14.08.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

21.08.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

## Veranstaltungsort:

Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff

Pestalozzistraße 1 A

12623 Berlin

Tel: 030 56586920

## Veranstalter:

Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff

Pestalozzistraße 1 A

12623 Berlin



Kalender