



Yoga für Seniorinnen und Senioren

Ab 22. Oktober jeden Dienstag, von 10.30 bis 12 Uhr, in den Räumlichkeiten der Seniorenwohnanlage im Haverkamp (AWO, Deichstr. 77, 45889 Gelsenkirchen)

Das Angebot ist speziell auf die Bedürfnisse von Senior*innen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen zugeschnitten. Gezielte Yoga-Übungen im Sitzen verbessern Mobilität, Kraft, Gleichgewicht und Entspannung. Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung und Information unter:

Telefon: 0209 1695432

Mobil: 0157 33031697

linda.benkel@gelsenkirchen.de



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop



Gefördert durch die



www.generationennetz-ge.de