

NACHBARSCHAFTS TREFF

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94, nachbarschaftstreff@web.de

Frauenfitness

für Frauen ab 60 Jahre

Leitung

Birgit Schaper

Dienstags

Kurs I: 09.45 bis 10.45 Uhr

Kurs II: 11.15 bis 12.15 Uhr

Teilnahmebeitrag: 2,60 Euro pro Termin, zahlbar am Monatsanfang



Gymnastik- und Fitnessübungen



Muskelkräftigung mit Therabändern u. v. m.



Entspannungs- und Regenerationseinheiten

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94

Es sind noch Plätze frei !!!