



Angebot für Senioren

Seniorengymnastik



Wann:

Start:

Montag

17.03.2025

**(10 Einheiten)
immer jeden 1.
und 3. Montag
(nach unserem
Strickstammtisch)
im Monat!**

Zeit:

**16:00 Uhr -
17:00Uhr**

WO:

Treffpunkt:

BRK
Mehr-
Generationen-
Haus Kronach
Standort Buchbach
Turnraum
Laurentiusstr. 17

Frau Cordula Jakob bietet ab März 2025 dies erstmalig in unserem Hause an. Sie wird auf die Gruppe und Wünsche der Senioren eingehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gymnastik für Senioren ist eine gute Möglichkeit, um im Alter aktiv und gesund zu bleiben und es macht einfach in einer Gruppe mehr Spaß.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, evtl. ein kleines Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Schauen Sie doch bei Interesse einfach mal bei uns vorbei oder nehmen mit uns Kontakt auf.



Termine:

- 17.03.
- 07.04.
- 28.04.
- 05.05.
- 26.05.
- 02.06.
- 16.06.
- 07.07.
- 21.07.
- 01.09.

30,-- €



Bayerisches Rotes Kreuz
BRK Kreisverband Kronach

Anmeldungen und weitere Informationen bei:

BRK Mehrgenerationenhaus
Mail: mgh@kvkronach.brk.de

Tel: **09261/6072-906**

