



AWO Treff Rothenburgsort „Mach mit – Bleib fit!“

Gemeinsam aktiv sein und beweglich bleiben

Machen Sie mit bei unseren gymnastischen Übungen für ältere aber auch jüngere Menschen und trainieren Sie so Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft – viel Spaß und neue Bekanntschaften inklusive. Willkommen sind alle, die sich mit Übungen im Stehen und im Sitzen fit und beweglich halten möchten!

„MACH MIT – BLEIB FIT!“ wird von der AWO Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Sportbund und dem Störtebeker SV HafenCity Alt- und Neustadt Sport e.V. angeboten.

Termin: Montags 10:00-11:00 Uhr (Start: 02. September 2024)

Ort: AWO Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort
Rothenburgsorter Marktplatz 5
20539 Hamburg

Vorherige Anmeldung erforderlich: 0157 70072385