

Sitzgymnastik

Getreu dem Motto:

Auch im Sitzen kann man schwitzen.

Mit gezielten Übungen wird der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Sie werden feststellen, wie vielseitig diese Gymnastik ist.

Kursleitung:	Alexander Meyen - ZPP zertifizierter Yogalehrer
Wann:	Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr
Start:	01.07.2025 , Quereinstieg jederzeit möglich
Wo:	Bürgerhaus Kalk, Kalk-Mülheimer Str. 58
Kosten:	Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
	10 Termine pro Quartal
Info + Anm:	Telefon 0221 - 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de