

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Wohnforum Nachbarschaftstreffs



Zumba Gold – Fit im Alter (und auch mit Beeinträchtigung)

Weg vom Gehirnjogging und Kreuzworträtseln hin zur aktiven Mobilität im Alter. Mit kräftigenden Übungen stärken und dehnen wir unseren Körper zu rhythmischer Musik und mit viel guter Laune. Der Kursleiter Alessandro Cadamuro (ausgebildeter Altenpfleger und Fitnesstrainer Zumba-Gold) baut das Programm nach Ihren Fähigkeiten auf, so dass Sie fit und gesund bleiben.

Probetermin: 10.11.2017, 10:15 – 11:00 Uhr

Ort: Im Wohncafé, Max-Bill-Str. 13, 80807 München

Kursstart: 17.11.2017, jeden Freitag 10:15 – 11:00 Uhr

Kosten: 17,- Euro für 8 Termine, nur mit Anmeldung im Nachbarschaftstreff
Weitere Informationen unter 0172-7041838.

Diese Maßnahme wird vom Programm „Integration durch Sport“ im Bayer. Landes-Sportverband aus Mitteln des Bundesministeriums des Innern über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.