

Beweglich sein und bleiben



Freitag, 15.Januar 2021, 10.30 – 12:00 Uhr

Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

- Zusammen aktiv sein und beweglich bleiben.
- Tolle Übungen in der Gruppe erlernen.
- Durch Fitness die Gesundheit fördern.
- Mit verschiedenen Gymnastikmaterialien Erfahrungen sammeln.
- Abwechslungsreiches Training macht Spass.

Zielgruppe

Senioren, Alleinstehende und Interessierte

Kursleitung

Nadja Elisa, Dipl. Bewegungspädagogin

Sprache

Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen

Kosten

Fr. 5.-- pro Person

Anzahl

5 - 15 Personen

Mittagessen

wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.

Anmeldeschluss

1. Januar 2021 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch