

# Beweglich sein und bleiben



**Freitag, 9. April 2021, 10:30 – 11:45 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 mit Spass erleben.

<b>Zielgruppe</b>	Senioren, Alleinstehende und alle Interessierten
<b>Kursleitung</b>	Nadja Elisa, Dipl. Bewegungspädagogin
<b>Sprache</b>	Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen
<b>Kosten</b>	Fr. 5.- pro Person
<b>Anzahl</b>	5 - 15 Personen
<b>Mittagessen</b>	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Fr, 26. März 2021</b> an <a href="mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch">z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch</a>