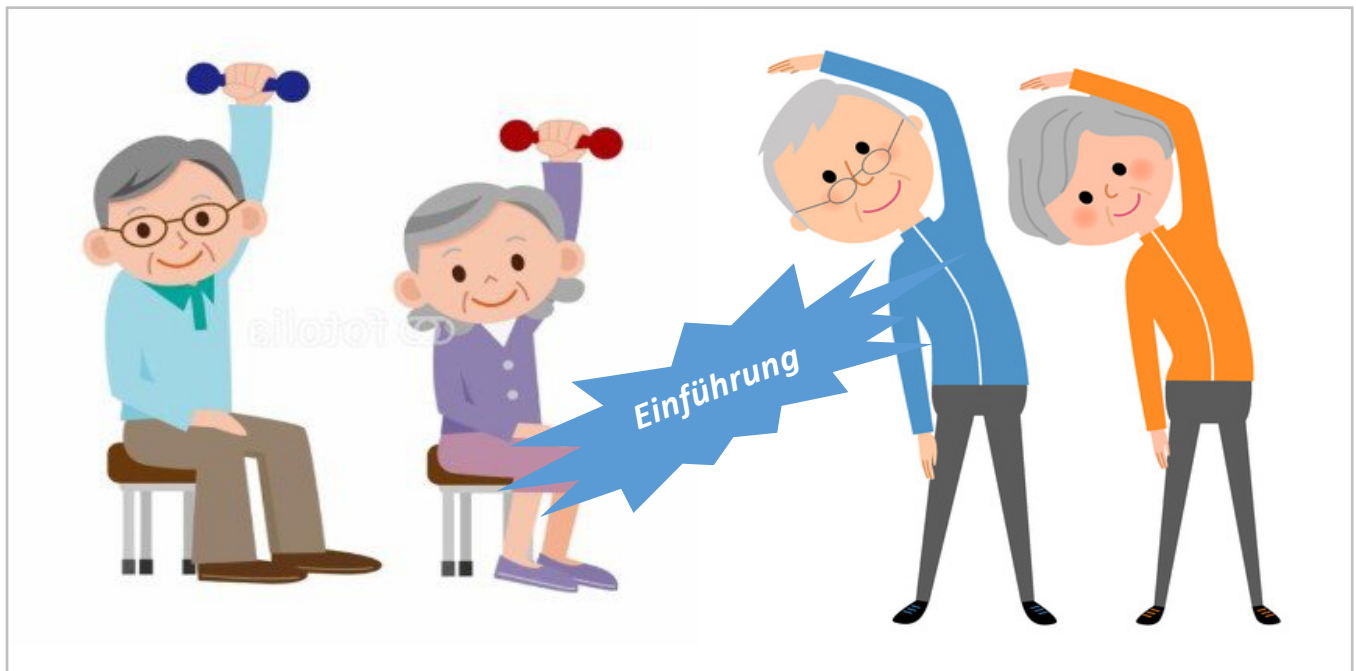


# Beweglich sein und bleiben



**Freitag, 29. 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 mit Spass erleben.

**Zielgruppe**

Senioren, Alleinstehende und alle Interessierten

**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**

**15. Januar 2021** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)