

Beweglich sein und bleiben



Freitag, 11. Juni 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.

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	Fr, 28. Mai 2021 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch