

Angaben zur Einrichtung

**Sport und Selbstverteidigung für Senioren in Hannover**  
**Rampenstraße 7D**  
**30449 Hannover**

Stadtteil / Bezirk: **Mitte**

Ansprechpartner/in: **Mst. Hoi**

Öffnungszeiten:

Donnerstag 10.00 bis 11.30

Telefon 1: **0511-6062649**

Telefon 2: **0170-5435597**

Fax: *keine Angabe*

eMail: **hoi.nguyen-tien@t-online.de**

**Kurzbeschreibung:**

ab sofort: Donnestag um 10:00 Uhr, Herzlich Willkommen.

Trainingsgruppe mit ca. 15 Teilnehmern im Alter zwischen 40-65Jahren

Die Schwerpunkte liegen bei:

90% Leichte Bewegungen zur Stärkung der Gesundheit- Koordinations /  
Reaktions und Gleichgewichtstraining für das tägliche Leben.

10%- Selbstverteidigung im Notfall

---

**Träger der Einrichtung:**

Mst. Hoi

---

Eine Gewähr für Druckfehler, Vollständigkeit und Aktualität insbesondere bei gesetzlichen Informationen, kann trotz gewissenhafter Überprüfung, nicht übernommen werden. Mit dem Eintrag bzw. der Auflistung ist keine Bewertung der Dienstleistungs-Qualität verbunden.