Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Senioren
Osterstraße 31
30159 Hannover
Tel. 0511 168-42345
E-Mail: senioren@hannover-stadt.de

Angaben zur Einrichtung

Sanfte Gymnastik im Sitzen
Plauener Straße 23 A
30179 Hannover

Stadtteil / Bezirk: **Sahlkamp**
Ansprechpartner/in: **Lisa Prager**

Öffnungszeiten:
jeden Donnerstag 15:30 - 16:30
Telefon: **0172 7965775**
Fax: *keine Angabe*
E-Mail: info@esghannover.de
Internet: **http://www.esghannover.de**

Kurzbeschreibung:
Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, die aufgrund ihrer Gesundheit keine Gymnastik mehr auf der Matte machen möchten. Vorwiegend im Sitzen wird der ganze Körper einmal durchgearbeitet und seine Muskulatur trainiert und gleichzeitig entspannt.

Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden hierbei geschult, sodass sich gleichzeitig mehr Sicherheit und Geschicklichkeit für den Alltag entwickeln kann. Kontakt, Spaß und Entspannung in der Gruppe sind bei uns genauso wichtig wie der Erhalt der körperlichen Fitness.

Übungsleiterin: Kirsten Schliwa

Träger der Einrichtung:
ESG Hannover e.V.

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.