

Angaben zur Einrichtung

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

Stadtteil / Bezirk: **Linden**

Ansprechpartner/in: **Mst. Hoi**

Öffnungszeiten:

Donnerstag 10.00 bis 11.30

Telefon: **0511 6062649**

Telefon 2: **0170 5435597**

Fax: *keine Angabe*

E-Mail: hoi.nguyen-tien@t-online.de

Internet: *keine Angabe*

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