

Bewegung an und auf dem Stuhl



Sport im Quartier Rechte Weserseite

Seniorenport für mehr Beweglichkeit,
Kraft und Wohlbefinden

Jeden Dienstag von 10:45 bis 11:45 Uhr
erwartet Sie ein abwechslungsreiches
Bewegungsangebot für Seniorinnen und
Senioren. Mit einfachen Übungen am und
auf dem Stuhl fördern wir Mobilität,
Koordination und die allgemeine
Fitness – ganz ohne Leistungsdruck und
in angenehmer Gemeinschaft.

Übungsleiterin: Katrin Gosewehr

Telefon: 0172-3292184

Ort: Quartiersbüro Rechte Weserseite
(Grillepark/Ärztehaus)



Stadt Minden • Am Exerzierplatz 7 • 32423 Minden
Tel: 0160/4434005 • E-Mail: e.hasse@minden.de
www.minden.de/quartiere