

Bewegung im Stadtteil

Sitzgymnastik

Jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr im Nachbarschaftsbüro

Die Sitzgymnastik ist ein einfacher Weg, um mehr Schwung in das Leben zu bringen. Wer rastet, der rostet. Die Übungen, die (sicher) auf einem Stuhl durchgeführt werden sind effektiv, bereiten Lebensfreude und motivieren.

Jeder kann daran teilnehmen, denn die meisten Übungen lassen sich auch mit körperlichen Einschränkungen durchführen.



Deichhorst



Kreisverband
Delmenhorst e. V.

Nachbarschaftsbüro Deichhorst
Wiekhorner Heuweg 59
27753 Delmenhorst
04221- 9811250
0152- 54710108
nachbarschaftsbuero@awo-delmehorst.de