

kostenlose Veranstaltung

Fit im Alter

Bewegungsangebot für Senioren

In einer angenehmen Atmosphäre wollen wir gemeinsam in Bewegung bleiben und die Gesundheit fördern. Wir zeigen Ihnen verschiedenen Lockerungs-, Entspannungs- und Dehnübungen, die Sie leicht in ihrem Alltag einbauen können. Kommen Sie und fühlen Sie sich gut!



© [Centre for Ageing Better](#)

Ort

Stadtteilhaus OTe
Ludwigshafener Str.6
28325 Bremen

Zeit

Mittwochs
10 - 11:00 Uhr

Haben Sie noch Fragen?

Weitere Informationen gibt Ihnen:

Agnieszka Munck (Leitung Stadtteilhaus OTe) unter
Tel. 04216961250
agnieszka.munck@bremer-heimstiftung.de

Sonia Fosso (Gesundheitsfachkraft in Tenever)
Tel. 015906368616