

Sanfte Gymnastik in Riehen

Sanftes Ganzkörpertraining

Möchten Sie gerne Ihre Muskulatur kräftigen, Ihre Beweglichkeit verbessern, das Gleichgewicht trainieren oder Übungen zur besseren Atmung und Entspannung lernen? Kommen Sie einfach vorbei.

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Datum	fortlaufender Kurs (ohne Schulferien)
Ort	Alterssiedlung Drei Brunnen, Oberdorfstr. 21 Riehen 4. Stock mit Lift
Leitung	Nora Dilitz, Bewegungspädagogin
Kosten	CHF 13.- (mit Kulturlegi CHF 6.50) / wird quartalsweise abgerechnet
Besonderes	Einstieg nach kostenloser Schnupperstunde jederzeit möglich.

Ein Angebot von Pro Senectute beider Basel mit Unterstützung durch die Gemeinde Riehen

