

AKTIV UND BEWEGT



Bewegt und aktiv in den Frühling starten! Mit leichten Übungen aus den Bereichen Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Atmung wollen wir uns im Stehen oder Sitzen bewegen. Wir üben draußen auf dem Quartiersplatz.

Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Start: 21.03.2023

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen

Telefon 0511 8604 – 216

wiesenu@win-e-v.de, www.win-e-v.de