



Bewegungsangebot für Senioren

Com Tanzen

Montags

10:30 – 12:00 Uhr

Offenes Tanz-Angebot für alle

Menschen, die mehr Bewegung und Begegnung in ihrem Leben möchten – keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer nicht barfuß tanzen möchte, bringt rutschfeste Socken oder Tanzschlappchen mit – bitte keine Turnschuhe.

Zillehaus, 1.OG

Zugang über die Aussentreppe Rathenower Str. 17

Bewegung ist Leben

Dienstags

16:00 – 17:30 Uhr

Gemeinsam Bewegen mit Natalia

Das Angebot richtet sich an alle 50+, die Spaß am bewegen haben.

Zillehaus, 1.OG

Zugang über die Aussentreppe Rathenower Str. 17

Gymnastikgruppe

Dienstags

13.30-14.30 Uhr

für ältere Frauen mit Migrationshintergrund,

vorwiegend türkischsprachig. Unter Anleitung bewegen sich die Frauen zu verschiedenen Übungen. Das Angebot ist kostenfrei.

Ort: Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, Perleberger Str. 44

Gehschule

Mittwochs

12:00 – 13:30 Uhr

Individuelle GEH-SCHULE mit und ohne Stöcke

Das Angebot richtet sich an Senioren und ist kostenfrei. Die Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Fit durch gutes Gehen!

Treffpunkt vor „Eigeninitiative im Alter e.V.“

Melanchthonstrasse 15