

# Gymnastik mit Stuhl

insbesondere Beckenbodengymnastik



<https://www.pinterest.de/pin/378020962482844981/>

<b>Datum</b>	<b>Mittwochs vom 7. Sept. bis 26. Okt. 2022</b> , 8 Termine
<b>Zeit</b>	<b>09.00 bis 10.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	AWO Begegnungs- und Servicezentrum Zuffenhausen, Unterländer Str. 48, 70435 Stuttgart
<b>Wer kann mitmachen?</b>	Jede und Jeder, mit aber auch ohne körperliche Einschränkungen, die/der mit achtsamen Bewegungsübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskeln erhalten oder aufbauen,</li> <li>• Beweglichkeit erhalten oder steigern und</li> <li>• Sich fit halten möchte.</li> </ul> Bitte bequeme Kleidung tragen.
<b>Kosten</b>	<b>40,00 € Kursgebühr für 8 Termine</b> Bitte Kursgebühr beim 1. Termin bar mitbringen. Danke
<b>Kursleiterin</b>	<b>Magdalena Gruber</b> Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnesstrainerin, insbesondere für Senioren
<b>Anmeldung bis 05.09.2022</b>	<b>telefonisch unter 0711/3659376 oder persönlich</b>

*Wir freuen uns, auf Ihre Anmeldung!*

*Ihr AWO Team*