

# NACHBARSCHAFTS TREFF

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94, nachbarschaftstreff@web.de

## Frauenfitness

für Frauen ab 60 Jahre

Leitung

Birgit Schaper

**Dienstags**

**Kurs I: 09.45 bis 10.45 Uhr**

**Kurs II: 11.15 bis 12.15 Uhr**

Teilnahmebeitrag: 2,60 Euro pro Termin, zahlbar am Monatsanfang



Gymnastik- und Fitnessübungen



Muskelkräftigung mit Therabändern u. v. m.



Entspannungs- und Regenerationseinheiten

**Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94**