

Bewegung im Quartier Thermometersiedlung

BEWEGUNG 50 PLUS

BEWEGTE SPAZIERGÄNGE

Freitags

15:30 - 17:00

Wir treffen uns am Kieztreff und erkunden auf unseren Spaziergängen gemeinsam die Umgebung. Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit im Kieztreff noch einen Kaffee zu trinken.

Kommt vorbei und geht einfach mit!

LEICHTE FITNESS

Freitags

14:00 - 15:00

Dieses Angebot richtet sich an alle über 50, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Eva leitet diese offene Gruppe. Gemeinsam gibt es spielerisches Training mit und ohne Ball, einfache Fitnessübungen für Jedermann und –frau.

Ohne Voranmeldung und ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen, Energie tanken und sich mit Spaß gemeinsam bewegen.

Treffpunkt:

Kieztreff

Celsiusstr. 60

12207 Berlin

Start: Fr., 22.04.2022

Die Angebote sind kostenlos!
Keine Anmeldung erforderlich!



bwgt e.V.

Brunhildstr. 12, 10829 Berlin

Tel. 030 / 78 95 85 50

puschmann@bwgt.org

www.bewegung-draussen.de

