



Gemeinschaft, Spaß, Beweglichkeit, Kraft - die Zipperlein Gruppe

Irgendwie merkst du dein Alter schon ein bisschen, es kracht mal hier und zieht mal dort. Manchmal tut schon das Treppensteigen weh. Oder du leidest unter Verspannungen oder Rückenschmerzen?

Alleine kannst du dich nicht aufraffen und du hast auch immer gerne gespielt und dich in Gruppen bewegt?

Um Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und vor allem gemeinsamen Spaß geht es in unserer Gruppe für die zweite Lebenshälfte.

Wir beginnen unter kompetenter Anleitung mit einer Erwärmung, die gemeinsam Spaß bringt, schließen Kraft, Beweglichkeit, Dehnungsübungen an, damit sich Körper und Seele wühl fühlen.

Dafür arbeiten wir mit Körpergewicht und Kleingeräten und deiner Aufmerksamkeit darauf was dir gut tut und wo wir Übungen für dich abwandeln müssen. Alle sollen nach ihren Möglichkeiten mitmachen können.

Nach der gemeinsamen Entspannung zum Schluss gehst du entweder entspannt nach Hause oder gemeinsam mit anderen in eine Location, um den Abend ausklingen zu lassen.

Willkommen sind alle, die sich angesprochen fühlen, die Gruppe ist gemischt für alle Geschlechter.

Ort: Heinrich Roller Str. 18, 10 405 Berlin, Zeit: 18 - 19:30

Übungsleitung n.n.

bei Interesse melde dich per Mail an

ehrke@pfeffersport.de bei genügend Interessierten legen wir los!

Vielfalt in Bewegung