Landeshauptstadt Hannover

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
IM BÜRO OBERBÜRGERMEISTER

Rathaus | Trammplatz 2 | 30159 Hannover
AnsprechpartnerIn | Anne Ruhrmann
TELEFON | 0511 168 42107
FAX | 0511 168 45351
E-MAIL | Anne.Ruhrmann@Hannover-Stadt.de

Hannover
29.09.2015

„Entspannung am Vormittag" – Ein neues Angebot für Senioren in Linden-Nord

Entspannung für Körper und Seele ist in jedem Alter ein wichtiger Bestandteil zum Wohlbefinden und zur Gesundheit. Deshalb bietet der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) jetzt eine völlig neue Gruppe mit Entspannungsübungen, speziell für Senioren an. Die einfachen Übungen werden unter fachkundiger Anleitung im Sitzen durchgeführt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Gruppe trifft sich zukünftig **jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr** in der barrierefreien Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3. Das erste Treffen findet am 14. Oktober um 10 Uhr statt, die Teilnahme ist kostenlos. Bequeme Kleidung und Socken sollten mitgebracht werden. Nähere Auskünfte und Anmeldung beim KSH unter der Telefonnummer 0511/168-42670.

PresseInformation