



## Online-Bewegungsangebot 60+ Hockergymnastik einmal anders

**Kurstermine: Dienstags, 27.04. – 01.06.21, 10:00 – 10:45 Uhr**  
**Plattform: Zoom**

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus:

- Sitzgymnastik auf Hocker oder Stuhl
- Übungen mit Alltagsmaterialien
- Gleichgewichtsübungen & Gedächtnistraining

**Wichtig: Es ist kein Mattenprogramm!**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Für die Teilnahme wird ein Laptop, Tablet oder Smartphone mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich direkt bei:

Rica Wegmann, Tel. 02924 981-162, E-Mail: [r.wegmann@moehnesee.de](mailto:r.wegmann@moehnesee.de)

Nadine Schmidt, Tel. 02921 3193151, E-Mail: [nadine.schmidt@ksb-soest.de](mailto:nadine.schmidt@ksb-soest.de)

SPORT BEWEGT DEN KREIS SOEST!

