

Seniorenrat Gaggenau e.V.

Pressemitteilung

Eingeschränktes Angebot im August

Die Beratungen im Internetcafé,

das Reparaturcafé des Seniorenrates Gaggenau,

das Mehrgenerationen-Frühstück im Helmut-Dahringer-Quartiershaus und

die Französisch-Konversation **machen im August Pause.**

Anfang September sind wir wieder für sie da.

Die nachfolgenden Kurse werden durchgehend angeboten.

Rückenschule und Muskelaufbautraining

In Kooperation mit dem Fitnessstudio Powerhouse, Leopoldstr. 1, wird mittwochs um 9 Uhr eine Trainingseinheit für die Rückenstärkung und den Muskelaufbau unter professioneller Anleitung angeboten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte Trainingsbekleidung und ein Handtuch mitbringen – eine normale Sportgesundheit ist ausreichend. Bitte den rückwärtigen Hintereingang benutzen.

Qi-Gong-Übungen

Die Qi-Gong Übungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag um 16 Uhr im städtischen Vereinsheim gegenüber dem Hallenbad. Auch für Menschen mit Handicap sind die Übungen gut geeignet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Immer Mittwochs: Englisch-Übungen

Es werden 2 Gruppen angeboten (Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene). Die Übungsgruppe mit Vorkenntnissen beginnt um 16.45 Uhr und die Fortgeschrittenen um 18.15 Uhr. Der Unterricht findet in der Bibliothek des Helmut-Dahringer-Quartierhauses, Bismarckstr. 6 statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Infos zum Seniorenrat: www.gaggenau.de/senioren

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Gerrit Große, seniorenrat-gaggenau@web.de