

Sportliche Kurse bei Mobile

Yogatraining und Fitness im Alter

PATTENSEN-MITTE. Das Mehrgenerationenhaus Mobile in Patten- sen lädt zu zwei neuen Kursen ein:

■ Morgen beginnt das Rückbil- dungs-Yoga mit Babys. Heilprakti- kerin Kerstin Galler zeigt Üben- gen, die den Beckenboden und den Rücken stärken und die Regenera- tion der Organe fördern. Zudem soll die Tiefenentspannung den Mangel an Schlaf ausgleichen. Teil- nehmer werden gebeten, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitzubringen. Geplant sind zehn Termine donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr. Die Teilnah- me kostet 55 Euro.

■ In Kooperation mit der Spielver- einigung Hüpede/Oerie bietet Übungsleiterin Helga Wolff den Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ an. Sie will Senioren mit geeigneten Übungen zeigen, wie gezielt Mus- kelgruppen aufgebaut werden und die Beweglichkeit erhöht wird. Der Kurs richtet sich auch an Senioren, die schon länger nicht mehr sport- lich aktiv waren. Treffen sind an zwölf Terminen dienstags von 13.30 bis 14.30 Uhr. Beginn ist am Dienstag, 22. September. Die Teil- nahme kostet 70 Euro. Auf Anfrage bezuschusst die Krankenkasse bis zu 80 Prozent. tl

i Anmeldungen notiert das Mehrgenerationenhaus: Tele- fon (0 51 01) 10 90 30 oder per E-Mail an info@mobile-pattensen.de.

Keine Nachrichten v. 16. 9. 15