

## **Neue Plätze frei: Körperbewusstseins-Kurs für Senioren in Spandau**

Das Bezirksamt Spandau von Berlin, Fachbereich Senioren, bietet Spandauer Seniorinnen und Senioren zahlreiche Sport- und Bewegungskurse in seinen Senioreneinrichtungen an. Einer dieser Kurse, der unter dem Titel „Körperbewusstsein – Rücken stärken“ im Seniorenklub Lindenufer angeboten wird, hat derzeit wieder freie Plätze. Die Kurse finden jeden Freitag von 14.15 – 15.15 Uhr und 15.30 – 16.30 Uhr statt und werden von professionellen Trainern geleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Teilnehmer werden gebeten, lockere Freizeit- oder Sportkleidung mitzubringen. Die Teilnahmegebühr für 10 Termine à 60 Minuten beträgt 45 €. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, ist eine Anmeldung im Seniorenklub &hellip;

Das Bezirksamt Spandau von Berlin, Fachbereich Senioren, bietet Spandauer Seniorinnen und Senioren zahlreiche Sport- und Bewegungskurse in seinen Senioreneinrichtungen an. Einer dieser Kurse, der unter dem Titel „Körperbewusstsein – Rücken stärken“ im Seniorenklub Lindenufer angeboten wird, hat derzeit wieder freie Plätze. Die Kurse finden jeden Freitag von 14.15 – 15.15 Uhr und 15.30 – 16.30 Uhr statt und werden von professionellen Trainern geleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Teilnehmer werden gebeten, lockere Freizeit- oder Sportkleidung mitzubringen.

Die Teilnahmegebühr für 10 Termine à 60 Minuten beträgt 45 €. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, ist eine Anmeldung im Seniorenklub Lindenufer unter der Telefonnummer 33 30 76 14 erforderlich.

Bewegung und Sport sind auch im Alter von großer Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, die Fitness zu erhalten, den Rücken zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die Kurse im Seniorenklub Lindenufer bieten eine gute Gelegenheit für ältere Menschen, aktiv zu bleiben und sich in einer entspannten und freundlichen Umgebung zu bewegen.

In einer Tabelle könnten Informationen zu den verschiedenen Sport- und Bewegungskursen in den Senioreneinrichtungen von Spandau aufgeführt werden, um den Interessierten einen besseren Überblick zu geben. Hier könnten Angaben wie Kursname, Zeit, Ort, Kosten und Kontaktinformationen enthalten sein.

Insgesamt bieten die Sport- und Bewegungskurse des Bezirksamts Spandau älteren Menschen die Möglichkeit, fit und gesund zu bleiben und gleichzeitig neue Menschen kennenzulernen und soziale Kontakte zu knüpfen. Wer also Lust hat, etwas für seinen Rücken und sein Körperbewusstsein zu tun, sollte sich die Kurse im Seniorenklub Lindenufer genauer anschauen und sich anmelden.

---

Quelle: [www.berlin.de](http://www.berlin.de)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**