

Gimnasia – Ostermundigen

Para mayores 55+

Este programa de gimnasia combina con movimientos adecuados para personas mayores, con música internacional, y diversos materiales. Se practica de pie o sentado, ayudando a fortalecer nuestros músculos, el equilibrio, la coordinación, la estabilidad, la agilidad y la seguridad. A su vez se sociabiliza y mejora la capacidad de realizar actividades de la vida diaria con felicidad.

Público destinatario

Emigrantes jubilados y/o mayores de 55 años

Animadora

Constanza Brodbeck, instructora certificada de Deportes para Adultos en Suiza (esa)
Tel. 079 472 59 23

Fechas del curso

Jueves, de 15.00 a 16.00
3, 10, 17 de septiembre del 2020
15, 22, 29 de octubre del 2020
5, 12, 19, 26 de noviembre 2020
3, 10 de diciembre 2020
Número del curso: I205043-3

Lugar del curso

Sala Grande de la
Misión Católica de Lengua Española
Sophiestrasse 5a
3072 Ostermundigen

Duración

12 encuentros de 1 hora



Precio

Actividad gratuita para miembros de la Asociación para Mayores y Jubilados Hispanohablantes de Berna
no miembros: CHF 2.– / vez

Traer

Ropa y calzado deportivo adecuado, agua o bebida

Inscripción

No es necesaria, actividad abierta

www.srk-bern.ch/kurse-55plus

SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen | Telefon 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

