

Fachbereich Senioren

Landeshauptstadt Hannover

Neues Gruppenangebot ab Februar 2025:

Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule

Der Kommunale Seniorenservice Hannover startet am Mittwoch, den **05.02.2025 von 13.30 bis 14.15 Uhr**, mit einem neuen Angebot in der Begegnungsstätte Plauenerstr. 23A.

Unter der fachkundigen Anleitung von Nina Karl (medizinische Ausbildung) werden sanfte Übungen für die Halswirbelsäule und den Nackenbereich angeboten. Die Nackengymnastik lockert die Muskulatur, verbessert die Mobilität und Beweglichkeit.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Doris Landeck beim KSH, Telefon 168-42690 oder E-Mail: 57.22.3@hannover-stadt.de

