

Pressemitteilung 9. März 2016



MGH der Diakonie

Pilates für Senioren

Hof

Das Mehrgenerationenhaus Hof bietet einen Pilates-Kurs für Senioren an. Es geht dabei um die ganzheitliche Bewegungslehre, die von dem Deutschen Joseph Pilates in New York entwickelt wurde. Die Übungen stellen keine hohen Ansprüche an die körperliche Fitness, die Bewegungen werden sanft und fließend ausgeführt. Daher eignet sich Pilates sehr gut für Senioren. Das Verletzungsrisiko ist gering. Der Kurs startet am Montag, 4. April um 11.00 Uhr im „T-Studio“ in der Königstraße 58. Er dauert eine Stunde und findet insgesamt zehn Mal montags statt. In vielen Fällen bezuschussen Krankenkassen die Teilnahme.

Weitere Informationen gibt es unter den Rufnummern 09281 540390-578 oder 0170 – 1796581.

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

eva.doehla@diakonie-hochfranken.de

www.diakonie-hochfranken.de

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei