

Pressemitteilung 14. Oktober 2016



 **Diakonie
Hochfranken**

Pilates für Senioren Sanft in Bewegung bleiben Hof

Das Mehrgenerationenhaus Hof bietet schon jetzt die Möglichkeit, sich wieder für den begehrten „Pilates für Senioren“-Kurs anzumelden. Er beginnt am 16. Januar und wird von der AOK bezuschusst. Es geht darin um die ganzheitliche Bewegungslehre, die von dem Deutschen Joseph Pilates in New York entwickelt wurde. Die Pilates-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, 16. Januar im „T-Studio“ in der Königstraße 58. Er dauert eine Stunde und findet insgesamt zehn Mal montagvormittags statt. 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