

Pressemitteilung 18. Dezember 2015

MGH bietet Kurs für ältere Menschen Fit mit Zumba Gold Hof

Wer in der zweiten Lebenshälfte angekommen ist, muss auf angesagte Fitness-Freuden nicht verzichten: Das Mehrgenerationenhaus Hof bietet einen Zumba-Kurs für ältere Menschen an.

Zumba Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittenes Fitness-Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba-Kursen sind enthalten, aber der Unterricht wird entsprechend angepasst. Dies beinhaltet unter anderem ein moderates Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind.

Kursstart ist am Mittwoch, 13. Januar, von 10 bis 10.45 Uhr im T-Studio Ballett & Pilates Königstr. 58 in Hof. Der Kurs umfasst zehn Einheiten. Anmeldungen nimmt das Mehrgenerationenhaus Hof unter 09281-540390578 oder 0160-7553082 entgegen.

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