

Pressemitteilung 24. Februar 2017



MGH der Diakonie

Sanfte Fitness für den Mann ab 60

Hof

Das Mehrgenerationenhaus Hof bietet nun einen eigenen Pilates-Kurs für Männer ab 60 Jahren an. 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 ältere Teilnehmer. Das Verletzungsrisiko ist gering. Der Männer-Kurs wird von einem Trainer geleitet und startet am Montag, 24. April um 10 Uhr im „T-Studio“ in der Königstraße 58. Er dauert 60 Minuten und findet insgesamt zehn Mal statt. Dieser neue Kurs wurde aufgrund der Nachfrage von Männern nur für diese Zielgruppe ins Programm genommen. 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