

Pressemitteilung 21. August 2017



Sanfte Fitness ab 60 Jahren

Neue Pilates-Kurse

Hof

Das Mehrgenerationenhaus Hof bietet im Herbst zwei Pilates-Kurse für Teilnehmer ab 60 Jahren an. Es wird eine Frauen- und eine Männergruppe geben. Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungslehre. Ihre 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, 18. September um 10 Uhr im „T-Studio“ in der Königstraße 58. Er dauert 60 Minuten und findet insgesamt zehn Mal statt. Der Frauenkurs startet am selben Tag um 11 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei; es wird um eine Spende gebeten. 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