

Pressemitteilung 20. Dezember 2019



Sanfte Fitness mit dem MGH

Pilates für Senioren

Hof

Das Mehrgenerationenhaus Hof (MGH) startet im Januar wieder Pilates-Kurse für Senioren und Seniorinnen. 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 Montags-Kurs für Frauen startet am Montag, 20. Januar, um 10 Uhr im „T-Studio“ in der Königstraße 58. Er findet insgesamt zehn Mal statt und läuft in Kooperation mit dem T-Studio Ballett und Pilates. Der Dienstagskurs für Frauen beginnt am 21. Januar um 9 Uhr. Für Herren gibt es ebenfalls zwei Kurse, die am 20. Januar um 11 Uhr sowie am 21. Januar um 10 Uhr beginnen. Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung und Informationen ab 7. Januar unter der Rufnummer 09281 540390-578 im MGH der Diakonie Hochfranken.

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, Manuela Bierbaum