

# Bewegung für Senioren in Berne



**Ab 7. April jeden Freitag, 10-11 Uhr**

**Im Hilda Heinemann Haus, Bewegungsraum,  
Meiendorfer Mühlenweg 121, 22159 Hamburg**

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: 5 Euro im Monat

(Für Vereinsmitglieder des tus BERNE kostenfrei.  
Anmeldung in der tus BERNE-Geschäftsstelle erforderlich).

## Sanfte Gymnastik für Alle!

Mach mit – bleib fit bedeutet: Sanfte Gymnastik, um beweglich zu bleiben, Koordination und Ausdauer fördern, Spaß in der Gemeinschaft und neue Kontakte knüpfen.

Unsere Übungen finden überwiegend im Sitzen statt und werden von speziell ausgebildeten Trainern des Turn- und Sportvereins Berne e.V. geleitet.

Das Angebot ist offen für alle Menschen mit und ohne Behinderung im Stadtteil.



MIT MENSCHEN  
stark und lebendig

## Fragen beantworten Ihnen gerne:

Silke Rahali, Hilda Heinemann Haus

040 / 60 90 47 70

Gabi Schlösser, Turn- und Sportverein Berne e.V.

040 / 604 42 88-0

Dieses Projekt wird gefördert durch:

