

# Gimnasia – Ostermundigen

**Para mayores 55+**

Este programa de gimnasia se combina con movimientos adecuados para personas mayores, con música internacional, y diversos materiales. Se practica de pie o sentado, ayudando a fortalecer nuestros músculos, el equilibrio, la coordinación, la estabilidad, la agilidad y la seguridad. A su vez se sociabiliza y mejora la capacidad de realizar actividades de la vida diaria con felicidad.

## Público destinatario

Emigrantes jubilados y/o mayores de 55 años

## Animadora

Constanza Brodbeck, instructora de Fitness  
Tel. 079 472 59 23

## Fechas del curso

Jueves, de 15.00 a 16.00  
7, 14, 21, 28 de febrero del 2019  
7, 14, 21, 28 de marzo del 2019  
4 de abril del 2019  
Número del curso: I195073-1

## Lugar del curso

Sala Grande de la  
Misión Católica de Lengua Española  
Sophiestrasse 5a  
3072 Ostermundigen



## Duración

9 encuentros de 1 hora

## Precio

Actividad gratuita

## Traer

Ropa y calzado deportivo adecuado, agua o bebida

## Inscripción

No es necesaria, actividad abierta

## SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen | Telefon 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

