

Gesundheitssport

„Körper – Balance“

„Sturzprophylaxe“

„Kardio“

„Rücken und Gelenktraining“

„Bewegung beugt Schmerzen vor“

Fit ab 60 +



Blankenburg

Turnhalle der Grundschule

Alt – Blankenburg 26 in 13129 Berlin

Montag: 19.30 bis 20.30 Uhr

Info und Anmeldung:

physiosport-berlin@gmx.de

Tel: 0151 40 433 285

Ab April 2026

Mobilisation
Kraft und Ausdauer