

SENIORENCHOR 2025

Ortsgruppe Nußbach

Der Seniorenchor ist ein wichtiger Bestandteil unserer kulturellen Aktivitäten.

Treffpunkt: Pfarrheim Nußbach

Auskunft: Chorleiter Hans Wasserbauer

☎ 07587/8298 od. ☎ 0677/64 441 967

✉ johannwasserbauer@gmail.com

Die Probestermine werden über unsere WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben!

SENIORENGYMNASTIK 2025

Ortsgruppe Nußbach

Info: Hildegard Hieslmair

staatlich geprüfte Instruktorin für Gymnastik 50+

Übungsleiterin für Sturzprävention und „Pilates-Coach“

☎ 0650/45 42 999

Treffpunkt: Turnsaal in der Volksschule Nußbach

jeden Montag von 8:45 – 10:00 Uhr

Engeladen sind alle, die sich gerne bewegen und eine umfassende und ganzheitliche Trainingsstunde wünschen: Bewegung, Krafttraining, Stretching, Koordinationsübungen bis hin zu Sturzprävention.

Elemente von Yoga und Pilates und Qi-Gong werden ebenfalls eingebaut.

Bitte eigene Hanteln, Thera-Bänder und Handtuch (Flasche mit Wasser) mitbringen!

Übungsleitervergütung: je Teilnehmer*in € 2 pro Stunde