



<https://biz.li/5q94>

TROMMELN FÜR SENIOREN: FIT UND AKTIV IM WOHNPAK GROSSBURGWEDEL

Veröffentlicht am 02.05.2025 um 18:07 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Seit fast zehn Jahren bietet Hugo Bandorf ein besonderes Bewegungs- und Gedächtnistraining für ältere Menschen im Wohnpark Großburgwedel an: „Fit im Alter mit Trommeln und rhythmischer Mobilisierung“. Die Kombination aus Rhythmus, Bewegung und Konzentration wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus – und macht dabei auch noch Spaß.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage jeweils freitags von 10.15 bis 11.15 Uhr im Wohnpark Großburgwedel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Teilnahme ist für alle Interessierten offen. Wer Lust hat, sich im Takt zu bewegen und dabei etwas für die eigene Beweglichkeit und das Gedächtnis zu tun, ist herzlich willkommen.



OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0511/79091155 oder per Mail an info@trommel-bandorf.de.