



Körperlich und geistig

fit und aktiv

Hausfrauengymnastik

Montags 13.30 bis 14.30 Uhr in der Turnhalle

Seniorengymnastik

Dienstags 14.00 bis 15.00 Uhr
im Haus der Nachbarschaftshilfe

Tanzen im Sitzen

jeden 4. Montag im Monat
um 15.00 Uhr im Haus der Nachbarschaftshilfe

ganzheitliches Gedächtnistraining

jeden 2. Montag um 15.00 Uhr im Haus der
Nachbarschaftshilfe

aktiv und fit - ganzheitliches Gedächtnistraining

jeden 3. Mittwoch im Monat von
14.30 bis 15.30 Uhr im Haus der Nachbarschaftshilfe

Singkreis

jeden zweiten Dienstag im Monat
von 10.00 bis 11.00 Uhr im Haus der
Nachbarschaftshilfe

Herzsportgruppe

jeden Mittwoch von 16.45 - 17.45 Uhr
in der Montessori-Turnhalle

Osteoporosegruppe und Wirbelsäulengymnastik

jeden Mittwoch von 18.30 - 19.30 Uhr
im Haus der Nachbarschaftshilfe

Yoga

Es werden verschiedene Gruppen angeboten:
Yoga für Anfänger, Hatha-Yoga,
Yoga-Konzentration, Yoga-Meditation



Nachbarschaftshilfe Inning e.V.

Enzenhofer Weg 9

82266 Inning am Ammersee

Telefon: 08143 - 7335

Fax: 08143 - 998685

info@nbh-inning.de

www.nbh-inning.de

Eventuelle Änderungen (Ferienzeiten etc.)
entnehmen Sie bitte dem aktuellen Gemeindeblatt
oder unserer Homepage.