

# Ballett-Gymnastik für Senior\*innen

## Haltung, Kraft und Wohlbefinden im Einklang mit Musik!

Unsere sanfte Ballettgymnastik verbindet die Eleganz klassischer Bewegungen mit gezielten Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Arme.

Sie verbessert die Haltung, stärkt Muskulatur und Gleichgewicht und beugt Rückenschmerzen vor.

Studien zeigen sogar positive Effekte bei Parkinson-Patient\*innen – und die Kombination aus Bewegung und Musik hebt zusätzlich die Stimmung.

**Ein Kurs zum Mitmachen, Wohlfühlen –  
und um Körper und Geist gleichermaßen  
zu stärken**

### Veranstaltungsdetails:

📍 Uni-Center. 1. Etage, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

🕒 donnerstags, 11:30 – 12:30 Uhr (Kursbeginn: 02.10.)

👤 Dipl.-Pad. Marie-Edwige Stehr

💰 25 € Mitglieder | 94,50 € Nichtmitglieder

Neugierig geworden? Dann probieren Sie es aus und erleben Sie, wie Ballettgymnastik Beweglichkeit und Lebensfreude steigern kann – ganz unabhängig vom Alter. Wir freuen uns auf Sie!

