

# Mobilität- und Balance-Krafttraining

Liebe Nachbarschaft,

Bleiben Sie sicher und mobil:  
mit Training für Beweglichkeit  
und Gleichgewicht stärken Sie  
Ihre Kraft, fördern Ihre Balance  
und erhöhen Ihre Sicherheit im  
Alltag.

Machen Sie den ersten Schritt  
für mehr Lebensqualität!



Wann?

Termine im Monatsprogramm



Wo?

Gothaer Straße 5, 12629 Berlin

Für Infos:

030-96603901 / gothaerstrasse@sophia-berlin.de

