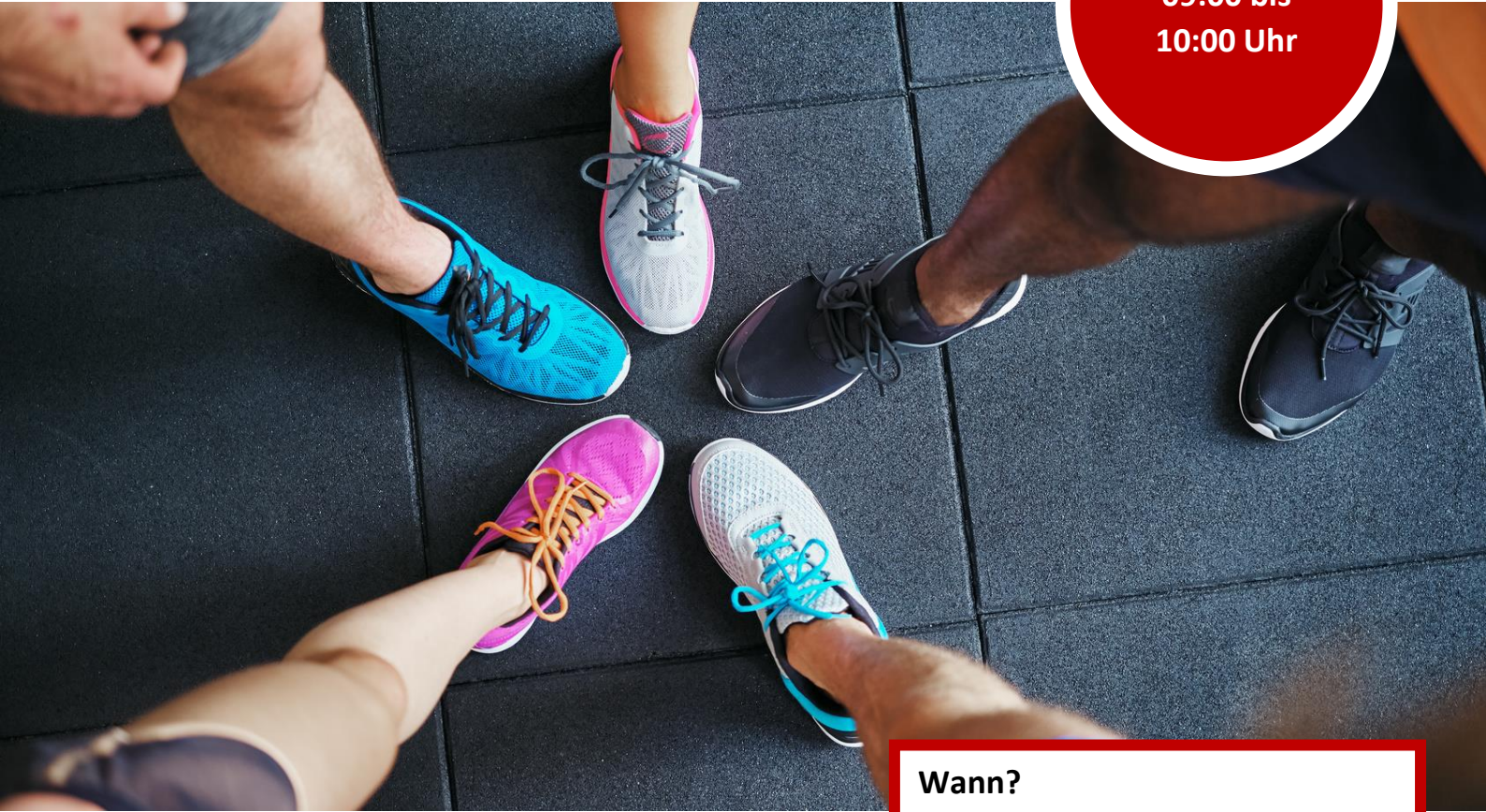


fit & aktiv – Indoor in Lehre

Ganzkörpertraining für einen gesunden Rücken

donnerstags
09:00 bis
10:00 Uhr



Sie möchten in Bewegung kommen und etwas für Ihre Gesundheit tun?

Im Kurs „fit & aktiv“ steht die Rückengesundheit im Fokus.

Allerdings gehört zu einem gesunden Rücken auch das Training von Bauch, Beine, Po und Becken. Nutzen Sie die Gelegenheit und stärken Sie nach und nach Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken und eine bessere Haltung.

Unser Trainerin Frau Obholz verfügt über langjährige Erfahrung im Vereins- und Gesundheitssport. Sie freut sich auf Ihre Teilnahme, egal ob Sie gerade erst in Bewegung kommen oder schon Erfahrungen mitbringen.

Wann?

donnerstags

Termine: 4.4., 11.4., 18.4., 25.4.,
16.5., 30.5., 6.6., 13.6.2024
immer von 9:00 bis 10:00 Uhr

Treffpunkt?

Börnekenhalle (Blauer Saal)
Zum Börneken 25
38165 Lehre

Hinweis:

Keine Anmeldung erforderlich!
Kommen Sie einfach vorbei. Ein
Einstieg ist zu jedem Termin
möglich. Bitte bringen Sie für das
Training ein Handtuch mit.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.