

Fit und gesund -
Gesundheitssport im Verein

“Fit in den Frühling“

Gesundheitsförderndes Fitness-Training
an 10 Abenden jeweils montags
auch für Nichtmitglieder

Beginn: 04. April 2022, 19-20 Uhr, Gemeindehalle

!!! aktuell gilt die 3G-Regel – bitte beachten !!!

FFP2 Maske zum Kommen und Gehen

Wir bieten Ihnen: Kräftigung/Dehnung aller Muskelpartien
Schulter-/Nacken-Gymnastik
Herz-Kreislauf-Training
Rücken-/Wirbelsäulen-Gymnastik
Bauch-Beine-Po-Training
Beckenboden-Gymnastik
Entspannung

Unkostenbeitrag: TV-Mitglieder Euro 20.-
Nichtmitglieder Euro 50.-
Zahlbar am ersten Abend

Anmeldungen an: Silke Springer, Telefon 92 73 680 oder
E-Mail: silke.springer@posteo.de