



„Fit und gesund“

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm (Präventionskurs)

In diesen 60 Minuten für Frau und Mann steht die Verbesserung der Kraft und der Koordination mittels Gymnastik und Zirkeltraining m Vordergrund. Kleine Spiele, Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kursstart: Montag, den 17. Februar 2020 um 19.15 - 20.15 Uhr

Kurseinheiten: 12 x

Kursort: Gähalle Bondorf

Kursleitung: Yvonne Endler-Fritsch

Kursgebühr: 72,-- €

Dieser Kurs trägt das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ und ermöglicht ein Kostenzuschuß durch viele Krankenkassen.



Anmeldung bei Yvonne Endler-Fritsch,
Tel. 8285, yvro-fritsch@t-online.de
oder y.endler-fritsch@sv-bondorf.de

