NachbarschaftsTreff in der Kita Knirpsenbude

Fit & Relax im November

Sportangebot im NachbarschaftsTreff

Unser einstündiger „Fit & Relax“ Kurs ist für jedes Alter – auch für Eltern mit Baby - geeignet!

Er besteht aus einer **sanften Erwärmungs-Phase**.

Anschließend werden **leichte Übungen** zum Muskelaufbau (z.B. Rücken), Gleichgewichtsübungen oder auf Wunsch auch Sturzprofilaxe durchgeführt.

Zum Abschluss können Sie sich bei **behutsamen Dehnungsübungen** entspannen.

Unsere Kursleiterin Steffi ist ausgebildete Fitnesstrainerin und Coach für Gesundheitsberatung. Sie gibt seit 1999 Kurse und berät Sie auch gern bei individuellen Problemen.

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte per E-Mail, Telefon oder direkt im NachbarschaftsTreff.

Wir freuen uns auf Sie!

Dienstag

24.11.26 16:30 – 18:00 Uhr

Wo? Im NachbarschaftsTreff der Kita Knirpsenbude

Kosten? **2,50** € pro Teilnahme

NachbarschaftsTreff in der Kita Knirpsenbude
Ottomar-Geschke-Str. 13 - 15
12555 Berlin
Fon: 030 - 443 83 602 oder **01590 - 46 25 104**
nachbarschaftstreff-knirpsenbude@pfefferwerk.de
www.pfefferwerk.de