

Kursangebote ab Januar 2023

Koordinationstraining
Sturzprophylaxe
Gedächtnistraining

Gesundheitskurs
Stressbewältigung
Biografiearbeit/
Erinnerungsarbeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 bis 16:45	Rücken Fitt	Nordic - Walking	16:00 bis 16:45 Kurzer Fuß nach Janda		
17:00 bis 17:45	Reha-Sport	B / EXT	17:00 bis 17:45 Reha Sport	17:00 bis 18:00 Reha-Sport	
18:00 bis 18:45	WS- Gymnastik	18:00 bis 18:45 Reha-Sport	18:00 bis 18:45 Drums -Alive	18:00 bis 18:45 WS-Gymnastik	
19:00 bis 19:45		19:00 bis 19:45 Rücken Fit"			

berufliche Trainerin / Dozentin

Der Einstieg in die Kurse ist laufend und nur nach Absprache möglich. Bitte jeweils erfragen!

Kursgebühren:

- Wirbelsäule
 - Entspannung
 - Drums Alive
 - Nordic Walking
- 100, €**

„kurzer Fuß“ pro Teilnahme
10,00 Euro

Anmeldung:

Bildungs- und Gesundheitszentrum
Tamara Schiele
Demminer Straße 28
17121 Loitz
OT Rustow

0175 416 63 89 oder info@fitinderbirne.de

Demminer Str. 28, 17121 Loitz – OT Rustow

0175 41 66 389 - info@fitinderbirne.de - www.fitinderbirne.de

Unser Aquafitnesskurse Starten an Mai 2023, die Plätze sind begrenzt daher bitte frühzeitig sich anmelden

Kurse mit Tamara

Kurse mit Christoph