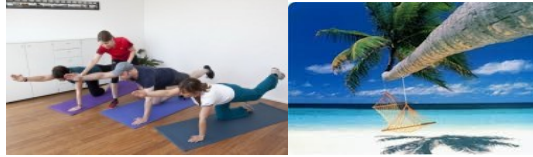


BodyFit & Gutes für die Seele

Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr



Eine Mischung aus Rückengymnastik, Pilates, Bauch- Po-Beine, Koordination. Wir benutzen auch Kleinmaterialien, z. B. Pilates-Ringe, Tubes, Balance Pads etc. Am Schluss einer jeden Stunde steht die Entspannung. Es sind **m,w,d** gleichermaßen angesprochen.

Auch geeignet für Personen, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind.

Bitte Sportsachen, Turnschuhe, Handtuch, sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Für die Entspannung evtl. eine Decke und/oder Kissen mitbringen.

Leitung: Kirstin Spieck
Ort: gr. Gruppenraum 1.OG Elmshorn, Neue Str.7
Info: Kirstin Spieck Tel.: 017612262503
K.Spieck@brueckeelmshorn.de

Anmeldung: erforderlich

**Unsere Angebote sind kostenlos und für ALLE
Wir leben Inklusion**