

BodyFit & Gutes für die Seele

von der Brücke SH gGmbH

Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr

Im großen Gruppenraum der Brücke SH gGmbH



Wir werden Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchführen. Am Schluss einer jeden Stunde steht die Entspannung. Es sind **ALLE** gleichermaßen angesprochen. Auch geeignet für Personen, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind.

Bitte Sportsachen (bequeme Kleidung), Turnschuhe, Matte (wenn vorhanden) und Handtuch zum unterlegen mitbringen, sowie etwas zu Trinken. Für die Entspannung evtl. etwas zum Überziehen oder eine Decke mitbringen

😊 Ich freue mich auf eure Anmeldungen😊

Leitung:	Kirstin Spieck
Kosten:	kostenlos
Info:	Kirstin Spieck Tel.: 017612262503, K.Spieck@bruecke-sh.de
Anmeldung:	Erforderlich
Ort:	Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
Zeit:	Donnerstags 14:00 bis 15:00 Uhr