

„Gesund und bewegt ab 50 plus – Jüngere sind natürlich auch herzlich willkommen!“

Ich habe ein Programm aus insgesamt 10 Unterrichtseinheiten (zu je 50 min.) zusammengestellt, das unsere Beweglichkeit fördert und neue Energie schenkt.

Das erwartet dich in unseren Stunden:

- Warm-up: Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden.
- Energie-Kick: 5 Einheiten widmen wir der gezielten Aktivierung der Meridiane (Energiebahnen) unseres Körpers.
- Ganzkörpertraining: 5 Einheiten sind für das Kräftigen und Bewegen des gesamten Körpers reserviert.

Unser Ziel: In Bewegung bleiben, Energie tanken und gemeinsam Spaß haben.

Alle Eckdaten auf einen Blick:

- **Start: Montag, 5. Oktober (10 Einheiten)**
- **Uhrzeit: 18:00 Uhr**
- **Wo: Kultursaal Sirnitz**
- **Teilnehmeranzahl: mindestens 10 Personen**
- **Kursbeitrag: 50 € für alle 10 Einheiten**
- **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe.**

Anmeldung & Fragen:

Wenn du irgendwelche Fragen hast, kannst du mich jederzeit gerne anrufen.

Ich freue mich auf dein Kommen!

Sportliche Grüße,

Evelyn Priess

Telefon: 0680 4068826

