



LEBENSFREUDE

Bleib fit bis ins hohe Alter

mit Katrin Tomaschek

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Tel.: 0660/38 65 762

www.facebook.com/Lebensfreude60

„Fit im Sitzen“ - Ihr Kurs auf dem Sessel



- Funktionsgymnastik mit und ohne Geräten
- Muskelaufbau/Muskelkräftigung
- Koordination und Beweglichkeit
- Mobilisation der Gelenke
- Gehirngymnastik



Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß?

Kein Problem, man kann auch im Sitzen seinen Körper beweglich halten.
Probieren Sie es einfach aus.

Wann: Montags, von 8:30 Uhr - 9:15 Uhr (45min-Einheit)

(14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.)

Wo: in 2242 Prottes, Dörfleser Straße 26 (im ehem. Kindergarten)

Kosten: 10-er Block für 45-min Einheit: € 65,-

Einstieg JEDERZEIT möglich!

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Schuhe oder (Anti-Rutsch-)Socken und eine Trinkflasche.

Kostenlose Schnuppereinheit
jederzeit möglich - kommen Sie einfach vorbei!

Ich freue mich auf Sie!