

**„Bewegen statt schonen“
- im Schlössle**



**Seniorentreff
Oeffingen**
Forum Fellbach e. V.

In diesem Kurs werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Die Wirbelsäule ist die Basis unseres gesamten Skelettes, weshalb diese beim Training besonders berücksichtigt wird. Das Training findet dabei mit und ohne Geräte statt und ist für jedermann bzw. jeder“frau“ geeignet. „Bewegen statt schonen“ verbessert die allgemeine körperliche Fitness.

Am **14. September** beginnen unsere neuen Kurse jeweils mittwochs von 09.30-10.30 Uhr sowie von 10.45-11.45 Uhr im Schlössle Oeffingen. Unsere Referentin ist Diana Weisse.

Jeder Teilnehmer sollte eine eigene Matte mitbringen.

Der Kurs besteht aus 12 Einheiten und kostet 36,-- €.

Bitte melden Sie sich mit dem untenstehenden Abschnitt an.

--✂-----

*Bitte werfen Sie diesen Abschnitt in den Briefkasten des Seniorentreff Oeffingen:
Schlössle, Schulstraße 14*



**Seniorentreff
Oeffingen**
Forum Fellbach e. V.

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kurs an:

Name des Kurses: _____

Ihr Name: _____

Ihre Telefonnummer: _____

Ihre Mail-Adresse: _____

Ihre Post-Adresse: _____

Ihre Unterschrift: _____