

## Damenfitness Gruppe 2

Wir laden alle Interessierten, sportbegeisterten Damen, die noch im Berufsleben stehen, herzlichst ein, jeweils am Donnerstag, abends von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr für sich und ihre Gesundheit eine Stunde „GUTES ZU TUN“.

Die Erwärmungsphase soll Sie zur Überleitung in die Aktivphase, zur Mobilisation und Stabilisationsphase im Stundenverlauf überleiten. Eine bunte, lustige Gruppe wartet auf Sie.

Ort: Bürgerhaus Nehren, Bohlstraße 4

Information und Anmeldung zu den Kursstunden bei Günter Eissler, Tel. 07473-7469 oder direkt bei Regina Philipp, die diesen Kurs leitet. 07473-5213.

Wir freuen uns auf Dich !

