



Durch Bewegung fit!

„Durch Bewegung fit“ beinhaltet Übungen aus Pilates, Yoga und der Schmerztherapie.

Außerdem werden Kräftigungsübungen und die Blackroll mit eingesetzt. Die Termine finden teilweise drinnen und teilweise draußen statt.

**Termine montags:
14.05./28.05./04.06./11.06./18.06./25.06.2018
von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr**

Die Termine sind einzeln buchbar und kosten pro Termin 10,-- Euro.
Beim Erwerb einer 5er Karte ist der 6. Termin gratis.

**Infos und Anmeldungen: Sport Schäfer, Hungen;
Tel: 06402/40171 oder E-Mail:
cordula_schaefer@web.de**

(Mitglieder des TSV 1848 Hungen erhalten 20% Rabatt)