

Tun auch Sie etwas für ihre
Gesundheit!



Prävention für Haltung u. Bewegung

Kurs der SG-Sechtem 1971 e.V.

Beginn: Mittwoch, 08.09.2010
10 Übungsstunden

Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr

Ort: Sporthalle Brachstraße

Kosten: 60 € (Erstattung durch gesetz. Krankenkassen möglich)
keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Inhalt: Gutes für den Rücken,
Verbesserung der Beweglichkeit,
Kräftigung der gesamten Muskulatur,
Gesundheitsprävention mit Bezug
zum Alltag und Beruf
Verbesserung der Koordination/Kondition
Pilates Übungen

Anmeldung: www.sg-sechtem1971.de
Monika.Gast.Kump@SG-Sechtem1971.de Tel. 02227/81181

Sport Pro Gesundheit

