

Fett verlieren - Form gewinnen

Bewegen Sie sich!

Gymnastik und Fitnesskurs nach dem Motto „runter mit den Pfunden“ durch Ausdauer- und gezielte Bewegungsübungen.

Vermittelt werden einfache, gelenkschonende Bewegungsmuster gegen Überlastungsschäden aus Übergewicht. „Bewegende“ Tipps für den Alltag ergänzen das Programm.

Zeit: Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Kursleiterin: Birte Rix

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im
Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder
www.westmed-online.de/angebote.html

