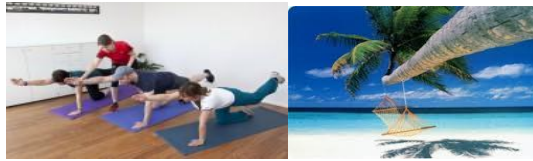


BodyFit & Gutes für die Seele

Donnerstags von 14:00 bis 15:00 Uhr



Es werden Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt. Am Schluss einer jeden Stunde steht die Entspannung. Es sind **m,w,d** gleichermaßen angesprochen. Auch geeignet für Personen, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind.

Bitte Sportsachen, Turnschuhe, Handtuch, Matte (wenn vorhanden) mitbringen, sowie etwas zu Trinken. Für die Entspannung evtl. eine Decke und/oder Kissen mitbringen.

Leitung: Kirstin Spieck
Kosten: z. Zt kostenlos, da keine Raummiete demnächst wieder € 5,- mtl., wenn wir ins HdB wechseln, Termin gebe ich rechtzeitig bekannt
Info: Kirstin Spieck Tel.: 017612262503
K.Spieck@brueckeelmshorn.de
Anmeldung: erforderlich
Ort: Aula der Brücke Elmshorn, Neue Str.

Die aktuelle Impfbescheinigung und den Personalausweis müsst ihr grundsätzlich dabei haben. 2G + Regelung

Vorm Betreten des Raumes, sind die Hände zu desinfizieren.

Die Sportmaterialien werden pro Teilnehmer in Taschen gelagert, damit sie nicht jedes Mal desinfiziert werden müssen, zur Materialschonung.