

!!! NEUER KURS !!!

➔ „Early Bird – Fitness“ - mit Bianca Molter

Nach dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“, starten wir gemeinsam sportlich in die Woche. Am Montagmorgen, bevor wir in unseren Alltag eintauchen, treffen wir uns nach dem Aufstehen in der Turnhalle um in Schwung zu kommen. Wir trainieren unsere Fitness, Koordination und Beweglichkeit, angepasst an die Uhrzeit und holen Schwung für die kommende Woche. Wir lassen uns begleiten von ansprechender Musik.

Bring Deine Gehirnzellen, Deinen Kreislauf und Deinen Stoffwechsel in Schwung! Starte danach wach, ausgeglichen und mit positiver Stimmung in Deinen (Arbeits-)Alltag!

6 Termine, ab 07.11.2022 / jeweils montags 06:40 – 07:30 Uhr
07.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11./ 05.12./ 12.12.

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

