



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

jobcenter
Holzminden

MGAS
Niedersachsen e.V.

FIT IM ALLTAG!

Ein Outdoor-Training für mehr Kraft und Beweglichkeit

Würden Sie gerne mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen?
Oder etwas für Ihre Rückengesundheit tun?

In diesem Kurs werden Ihnen einfache Bewegungsübungen
gezeigt, die Sie auch im Alltag sehr leicht anwenden können.
Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie die Freude an der
Bewegung in der Natur kennen.

Wo?

Sportgelände
Liebigstr. 112
37603 Holzminden

Mit wem?

Unser Trainer **Steve Sander** verfügt über
langjährige Erfahrung im Gesundheitssport.
Er freut sich auf Ihre Teilnahme – egal ob Sie
gerade erst in Bewegung kommen oder schon
fortgeschrittener sind.

Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie
Steve Sander unter der Telefonnummer:
05531 / 3199

Ohne Anmeldung und keine Kosten

Kommen Sie einfach vorbei.

Der Kurs ist kostenlos.

mittwochs,
10:00 - 11:00 Uhr

Wann?

01. Juni 2022
08. Juni 2022
15. Juni 2022
22. Juni 2022
29. Juni 2022
06. Juli 2022
13. Juli 2022
20. Juli 2022
immer von 10:00 bis 11:00 Uhr

Bitte mitbringen

Sportschuhe oder festes Schuhwerk
und an das Wetter angepasste
Sportkleidung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

