



Be active!

Gesundheitszirkel



Wer kennt es nicht? Wir sitzen den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder im Auto und haben kaum Bewegung. Dieser Bewegungsmangel führt zu Gelenkproblemen und Rückenschmerzen, welche in Deutschland kontinuierlich zunehmen. Das Gesundheitszirkeltraining ist für alle geeignet, die durch ein abwechslungsreiches Training unter fachlicher Betreuung und Anleitung endlich wieder in Bewegung kommen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Kursdaten

Fr 10.10.14 8:30-9:00

Fr 17.10.14 8:30-9:00

Fr 24.10.14 8:30-9:00

Fr 31.10.14 8:30-9:00

Fr 07.11.14 8:30-9:00

Fr 14.11.14 8:30-9:00

Fr 21.11.14 8:30-9:00

Fr 28.11.14 8:30-9:00

Fr 05.12.14 8:30-9:00

Fr 12.12.14 8:30-9:00

Kurskosten

**79 Euro für 10 Kurseinheiten à 30 Minuten
(nicht genutzte Einheiten verfallen)**

**info@step-beactive.de oder 06721/1825789 oder
06721/9872680**

