

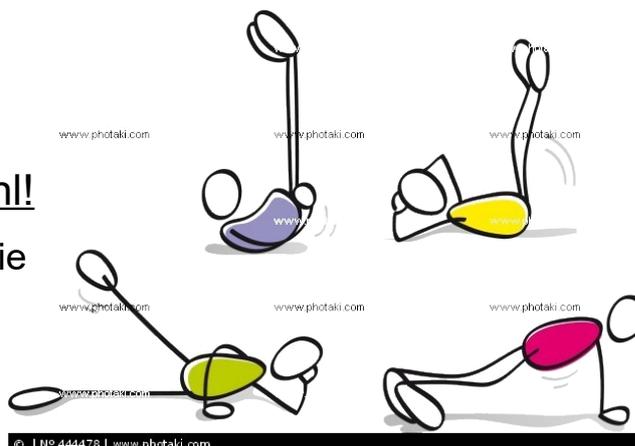
# Neues Kursangebot der S.G. Badenheim e.V.

## Werde Fit – Mach mit

### Bewegung! Spaß! Musik! Körpergefühl!

Hier verbessern die Teilnehmer mit Spaß die allgemeine Beweglichkeit. Du lernst wirkungsvolle Mobilitätsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit verschiedener Gelenke kennen.

Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte wie Bänder, Pilatesball, Balancierkreisel oder smovey.



### **Der Kurs startet am:**

Freitag, den 24. Mai 2024 von 19:00 Uhr bis 20 Uhr

Im Badenheimer Hof

### **Kursleitung:**

**Gaby Vogt:** Handy : 0170-8952582 oder Tel.-Nr. 06721 - 186970

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 10€ und für Nichtmitglieder 40€

Bank	MVB
IBAN	DE51 55190000 0592539019
Verwendungszweck	Rückentraining-Name des Teilnehmers

<b>Trainingsplan</b>		
<b>24.05.2024</b> smovey	<b>31.05.2024</b> Bälle	<b>07.06.2024</b> Bänder
<b>14.06.2024</b> smovey	<b>21.06.2024</b> Bälle	<b>28.06.2024</b> Bänder
<b>12.07.2024</b> smovey	<b>19.07.2024</b> Bälle	<b>26.07.2024</b> Bänder
<b>02.08.2024</b> smovey	<b>Start neuer Kurs am 06.09.2024</b>	

Homepage: [www.sg1920-badenheim.de](http://www.sg1920-badenheim.de) > Abteilungen > Rückentraining