

GESUND & FIT DURCH DIE SCHWANGER- SCHAFT

Einstieg jederzeit möglich

- » Herz-Kreislauf-Training auf dem Balance Pad
- » Leichte Kräftigungsübungen im Zirkel
- » Körperwahrnehmungsübungen unter gezielter Einbindung des Beckenbodens
- » Dehn- und Entspannungseinheiten

7,00 € pro Einheit
dienstags 18:30–19:30 Uhr

**BLOCK 1 ~ 12. OKTOBER 2021 BIS
14. DEZEMBER 2021**

19.10. und 23.11. findet nicht statt

**BLOCK 2 ~ 11. JANUAR 2022 BIS
01. MÄRZ 2022**

**BLOCK 3 ~ 12. APRIL 2022 BIS
31. MAI 2022**



KURSORT

Ärztehaus II ~ Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Christiane Sprinkmeyer &
Irina Hendelmann

Osnabrücker Str. 1
48529 Nordhorn

ANMELDUNG & KURSLEITERIN

Lyn Beyer

*Dipl. Sportwissenschaftlerin
Prävention & Rehabilitation*

E-Mail: lyn.beyer@ewetel.net

Telefon: +49 173 53 41 44 6

+49 5941 99 05 41

CORONA HINWEIS

Es gilt die 3G Regel - Geimpft, Genesen, Getestet.