

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

mittwochs 17:30-18:30Uhr

!"#\$%&'#(\$)"*"++"\$, %- "#./ *0#/\$0/1/0.
3/)#" /\$ "3#\$ "2"\$#42*+ #- "+) %*)")5#6#
7"/,\$ "3"*/\$ "\$# +/\$0#89*%2++"):2\$-;

<"/#(\$)"*"++"#3",0"\$#="/# +/&'#-"*\$;

#



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.