



Der MTV „Niedersachsen“ Esbeck
veranstaltet einen

Gesundheitskurs

**„Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit
sanft und effektiv“**

Wann? Montags ab 30.01.2023 um 18 Uhr
Wo? Turnhalle Esbeck, Geseniusstr. 4

Für wen? Alle Personen, die neu oder wieder
einsteigen möchten bzw. lange nicht mehr
sportlich aktiv waren
und
alle, die Freude an Bewegung haben

An 10 Terminen mit jeweils 75 Minuten wird die gesamte
Muskulatur auf sanfte Art gestärkt.

Anmeldungen und Fragen bitte an
Elke Lambrecht,
Tel.: 01577- 4327412 oder
E-Mail: lambrecht.elke@googlemail.com