

Mobil und stark ab 60 (10x75Min.)

Beinhaltet vielseitige Elemente aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht, Atmung und Entspannung, Mobilisation und Dehnung, sowie Beckenbodentraining



- Wann?** Freitags 9:45- 11:00 Uhr
 Start: 24.04.2026
- Wo?** Turnhalle Rotterode
- Kosten:** 150€/ Teilnehmer
- Ziele:** > Verbesserung Ihrer Vitalität und Leistungsfähigkeit
 > Steigerung der Lebensfreude
 > Sturzprophylaxe
 > Information und Interaktion hinsichtlich
 gesundheitsfördernder Maßnahmen

Anmeldung: bis spätestens 17.04.2026 erforderlich

Für weitere Informationen rufen Sie mich gerne an!

Nicis Gesundheitsstube
Nicole Holland-Cunz
Heilpraktiker für
Physiotherapie



Arzberg 2a, 98587 Steinbach-Hallenberg
kontakt@nicis-gesundheitsstube.de
0176/47145819
www.nicis-gesundheitsstube.de