



## LEBENSFREUDE

**Bleib fit bis ins hohe Alter**

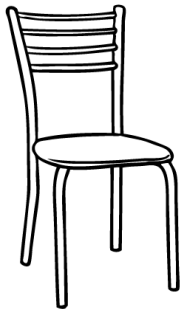
mit Katrin Tomaschek

*Dipl. Body-Vitaltrainerin*

Tel.: 0660/38 65 762

[www.facebook.com/Lebensfreude60](http://www.facebook.com/Lebensfreude60)

### „Fit im Sitzen“ - Ihr Kurs auf dem Sessel



- Funktionsgymnastik mit und ohne Geräten
- Muskelaufbau/Muskelkräftigung
- Koordination und Beweglichkeit
- Mobilisation der Gelenke
- Gehirngymnastik



### Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß?

Kein Problem, man kann auch im Sitzen seinen Körper beweglich halten.  
Probieren Sie es einfach aus.

**Wann: Montags, von 8:30 Uhr - 9:15 Uhr (45min-Einheit)**

(14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.)

**Wo:** in 2242 Prottes, Dörfleser Straße 26 (im ehem. Kindergarten)

**Kosten:** 10-er Block für 45-min Einheit: € 65,-

### **Einstieg JEDERZEIT möglich!**

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Schuhe oder (Anti-Rutsch-)Socken und eine Trinkflasche.

Kostenlose Schnuppereinheit  
jederzeit möglich - kommen Sie einfach vorbei!

**Ich freue mich auf Sie!**