

KURS: Männersache

In unserer Bewegungsstunde **stärken** wir mit gezielten Übungen **Rücken, Schultern** und **Rumpf** und steigern die Energie im Alltag. Jeder macht in seinem Tempo mit – **ohne Druck**, aber **mit Spaß** an der Gemeinschaft.



Schwerpunkte



Gemeinschaft & Motivation



Stärkung der Kraftausdauer



Kraft- & Koordinationsübungen



Gleichgewichts- & Mobilitätsschule



starke Haltung statt Muskel-Show

Wann?

Jeden Montag von 17:30– 18:30 Uhr

Wo?

Turnhalle der Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule, Friedrich-Engels-Straße 3-4, 16225 Eberswalde

Wer?

Alle, die Mitglied in der Abteilung „bewegBAR“ des SV Motor Eberswalde e.V. sind – und alle, die es werden möchten! Wer noch kein Mitglied ist, kann gerne zu einer Probestunde vorbeikommen.

Kosten

15€ Mitgliedsbeitrag/ Monat

WIR freuen uns auf EUCH!

Eurer bewegBAR-Team



SV Motor Eberswalde e.V. Abteilung „bewegBAR“

Potsdamer Alle 37 - 16227 Eberswalde

www.bewegbar-ew.de | kontakt@bewegbar-ew.de | Te. 0155/67115482