

KURS: Power & Balance

Unsere Bewegungsstunde stärkt **Herz** und **Kreislauf**, **Kraft** und **Koordination** und verbessert die allgemeine Fitness. Die Stunde ist für **jedes Fitnesslevel** geeignet – **Sie bestimmen Ihre Intensität!**



Schwerpunkte



Herz-, Kreislauftraining



Kraft- & Koordinationsübungen



Gleichgewichts- & Mobilitätsschule



Entspannung & Atemübungen



Beweglichkeit

Wann?

Jeden Dienstag von 17:30– 18:30 Uhr

Wo?

Turnhalle der Karl-Sellheim-Schule, Wildparkstraße 1, 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 (mtl. kündbar)

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 | Tel. 0155/67115482