

Sich bewegen

Ab 30. August

Turnhalle Wurzgarten

Leitung: Bernadette Jasinski

Donnerstags

16.00 – 17.00 Uhr

Gymnastik: Gutes – nicht nur für den Rücken

Ab der **ersten Septemberwoche:**

Yoga

Leitung: Andrea Meyer

(abends) im Kath. Familienzentrum St. Josef Büren

Montags ab 3.9.

18:15 – 19:15 Uhr

19:45 – 20:45 Uhr

Mittwochs ab 5.9.

18.45 - 19.45 Uhr

(vormittags) im Pfarrheim, Detmarstraße 22

Dienstags ab 4.9.

9.00 – 10.00 Uhr

Donnerstags ab 6.9.

9.00 – 10.00 Uhr

Gymnastik

Sportcenter Fit + Aktiv

Leitung: Angelika Wieseler

Montags ab 3.9.

9.30 – 10.30 Uhr **Rücken-FIT**

Donnerstags ab 6.9.

19.00 – 20.00 Uhr **Rücken-AKTIV**

Freitags ab 7.9.

10.00 – 10.45 Uhr **Beckenbodengymnastik**

Jeden Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr

Auf sanfte Art Kräfte mobilisieren - Trainiert wird an **Geräten im Sportcenter Fit + Aktiv.**

Alle Kurse können Verstärkung gebrauchen: Bitte kommen Sie zusammen mit Ihrer Freundin oder Nachbarin und bringen sich selbst und die Gruppe in „neuen Schwung“.

Anmeldungen werden zum jeweiligen Kursbeginn entgegen genommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kfd-bueren.de und auf Anfrage von Marie-Theres Harges (Tel. 4040).