

*leidenschaftlich  
glücken unser Leben*

Nach der Sommerpause geht's weiter:

Mit nachstehenden Kursangeboten bleiben wir in Bewegung:

## Turnhalle Wurzgarten

Leitung: Bernadette Jasinski

Donnerstags **ab 29. August**

16.00 – 17.00 Uhr

**Gymnastik: Gutes – nicht nur für den Rücken**

## Yoga

Leitung: Andrea Meyer

(vormittags) im Pfarrheim, Detmarstraße 22

Dienstags **ab 3.9.** 9.00 – 10.00 Uhr

Donnerstags **ab 5.9.** 9.00 – 10.00 Uhr

(abends) im Kath. Familienzentrum St. Josef Büren

Montags **ab 2.9.** 18:15 – 19:15 Uhr (1.) / 19:45 – 20:45 Uhr (2.)

Mittwochs **ab 4.9.** 18.45 - 19.45 Uhr

## Gymnastik

### Sportcenter Fit + Aktiv

Leitung: Angelika Wieseler

Montags **ab 2.9.** 9.30 – 10.30 Uhr **Rücken-FIT**

Donnerstags **ab 5.9.** 19.15 – 20.15 Uhr **Rücken-AKTIV**

Freitags **ab 6.9.** 10.00 – 10.45 Uhr **Beckenbodengymnastik**

Jeden Mittwoch 10.00 – 11.30 Uhr

Auf sanfte Art Kräfte mobilisieren - Trainiert wird an **Geräten**.

Alle nachstehenden 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](http://www.kfd-bueren.de)