

**2020**

## Gymnastik

*Turnhalle Wurzgarten*

Leitung: Bernadette Jasinski

**Donnerstags ab 9. Januar**

16.00 – 17.00 Uhr

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

*Sportcenter Fit + Aktiv*

Leitung: Angelika Wieseler

**Montags ab 13. Januar**

9.30 – 10.30 Uhr

**Rücken-FIT**

**Donnerstags ab 9. Januar**

19.15 – 20.15 Uhr

**Rücken-AKTIV**

**Freitags ab 10. Januar**

10.00 – 10.45 Uhr

**Beckenbodengymnastik**

**Jeden Mittwoch**

10.00 – 11.30 Uhr

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

## Yoga

Leitung: Andrea Meyer

*(vormittags) im Pfarrheim, Detmarstraße 22*

**Dienstags ab 14. Januar**

9.00 – 10.00 Uhr

**Donnerstags ab 16. Januar**

9.00 – 10.00 Uhr

*(abends) im Kath. Familienzentrum St. Josef Büren*

**Montags ab 13. Januar**

18:15 – 19:15 Uhr (1.) / 19:45 – 20:45 Uhr (2.)

**Mittwochs ab 15. Januar**

18.45 - 19.45 Uhr

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