

Wir freuen uns über eine Spende



Workout (Stretching) für Anfänger

Nachbarschaftsbüro Nordhaide

Ernst-Schneider-Weg 7 80937 München

Müde und schlapp? Verspannung durch Büroarbeit?
Bei uns kannst du deinen Körper wieder **in Schwung** bringen und dabei
Spaß haben!

Eine Sportlehrerin bietet immer Donnerstags alle 14 Tage ein
Workout/Stretching für Anfänger bei guter Musik an.

Ob im Sitzen oder Stehen - mach so mit, wie es für dich am besten geht.

Komm in normaler bequemer Kleidung kommen, auch mit Kopftuch
möglich.

Nur noch **zwei mal** dieses Jahr! (28.11. // 12.12.) 15:15-16:15 Uhr
Wichtig: Gibt es genug Interessierte, können wir das Angebot im
nächsten Jahr weiterführen.



Wir freuen uns auf dich!

Bei Fragen gerne bei Lydia
Gerhold (Treffleitung)
melden:

089 452 235 575



nbn@diakonie-hasenberg.de