



# Fit & Relax im Dezember

## Sportangebot im Nachbarschaftstreff

Unser einstündiger „Fit & Relax“ Kurs ist für jedes Alter – auch für Eltern mit Baby - geeignet!

Er besteht aus einer **sanften Erwärmungs-Phase**.

Anschließend werden **leichte Übungen** zum Muskelaufbau (z.B. Rücken), Gleichgewichtsübungen oder auf Wunsch auch Sturzprofilaxe durchgeführt.

Zum Abschluss können Sie sich bei **behutsamen Dehnungsübungen** entspannen.

Unsere Kursleiterin Steffi ist ausgebildete Fitnesstrainerin und Coach für Gesundheitsberatung. Sie gibt seit 1999 Kurse und berät Sie auch gern bei individuellen Problemen.

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte per E-Mail, Telefon oder direkt im Nachbarschaftstreff.

Wir freuen uns auf Sie!

### Dienstag

03.12. / 10.12. / 17.12.24

18:00 – 19:00 Uhr

### Mittwoch

04.12. / 11.12. / 18.12.24

10:00 – 11:00 Uhr

### Wo?

Im Nachbarschaftstreff der Kita Knirpsenbude

### Kosten?

2,50 € pro Teilnahme

Nachbarschaftstreff in der Kita Knirpsenbude  
Ottomar-Geschke-Str. 13 - 15  
12555 Berlin  
Fon: 030 - 443 83 602 oder 01590 - 46 25 104  
[nachbarschaftstreff-knirpsenbude@pfefferwerk.de](mailto:nachbarschaftstreff-knirpsenbude@pfefferwerk.de)  
[www.pfefferwerk.de](http://www.pfefferwerk.de)