

**Aktiver Start
in den Tag**

Aktiver Start in den Tag

Was gibt es schöneres, als fit, entspannt und mobilisiert in den Tag zu starten?

„Aktiver Start in den Tag“ ist ein belebender Sportkurs, der dich mit Schwung und Energie in den Tag starten lässt.

Mit einer Kombination aus leichten Cardio-Übungen, Stretching und Kräftigung wird Dein Kreislauf angekurbelt und Dein Körper sanft aktiviert.

Perfekt für alle Fitnesslevel—ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Starte Deinen Morgen voller Tatendrang und schaffe Dir die beste Basis für einen erfolgreichen Tag!

6 Kurseinheiten

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 12

Kursgebühr: 65,- € (Zirkelkunden: 60,- €)

Jeweils **Freitag, 08:15 - 09:15 Uhr**

Beginn: 18.10.2024 / Ende: 06.12.2024

(außer 01.11.2024 und 22.11.2024)

Kursleitung: Janina Haug (DHfPG)