

KRAFTVOLL UND FIT

ab der Lebensmitte

Halte deinen Körper gesund und fit
mit Übungen für Rücken, Gelenke und Faszien für
mehr Stabilität und Beweglichkeit.

Saal der Raika Gresten,
Donnerstags ab 8.10.2026
16.30-17.45 Uhr



Turnmatte
mitbringen

JOSY POINTNER
0664/4837240

Ein **kostenfreies Angebot** der **Naturfreunde Gresten**
im Interesse der Gesundheit unserer Bevölkerung,
unterstützt von der **Raika Gresten**.