

IN WESSUM

BODYWORKOUT

FÜR CARITAS-MITARBEITENDE



Ganzkörpertraining mit Power!

- Effektives Training zur Kräftigung aller Muskelgruppen
- Mehr Stärke, Beweglichkeit und Ausdauer
- Perfekt zum Stressabbau und Energie tanken – für jedes Fitnesslevel geeignet!

KURSIONFORMATIONEN:

- Start am **18.09. – 04.12.2025** (16.10. +23.10. fallen aus)
- 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Eigenanteil für die 10 Einheiten: 20 Euro
- Der Kurs findet jeden Donnerstag von 16.15-17.15 Uhr statt
- Kursort: Caritas Bildungswerk, Wesheimstr. 41, **Ahaus-Wessum** (Raum A)
- Kursleitung: Loreen Bröcker (Gesundheitsmanagement, B.A., Rückenschullehrerin)

ANMELDUNG:

Bitte bis spätestens 31.08.2025 bei Sarah Noldes unter Tel. 02561/4209-163 oder gerne auch per E-Mail an bgf@caritas-ahaus-vreden.de mit Angabe eurer Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, E-Mail, Dienststelle). Ihr erhaltet weitere Infos zum Kurs nach Anmeldeschluss. Gerne stehen wir auch bei inhaltlichen Fragen zum Kurs gerne zur Verfügung!

