

## **FIT und ENTSPANNT in den Tag**

In einem offenen Kursangebot bietet der

**Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.**

in seinem Quartierstreff 46, Zähringerstr.46 in Kooperation mit dem

TSV Alemannia Zähringen ein gesundheitssportliches Training

für Männer und Frauen an.

Ziel des Angebots ist es, durch die Kombination von Kraft, Beweglichkeit,

Gleichgewichtsfähigkeit, Entspannung und Spaß in der Gruppe

das Wohlbefinden zu verbessern.



**Der Kurs findet immer mittwochs von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr statt und beginnt am Mittwoch den 02. Mai um 9.00 Uhr.**

Teilnahme ohne Anmeldung,

Kosten: 4 Euro pro Teilnahme. Für Vereinsmitglieder 3,- Euro.

Erstattung durch Krankenkasse möglich.

Leitung: **Ulrike Ziegert** – Trainerin für Sport in der Prävention und Rehabilitation,  
Telefon 552768 (für Rückfragen)