



Leitung: Maria Münch
Schulstraße 6, 72537 Mehrstetten

Anmeldungen zu den Kursen
in Mehrstetten sind an das Rathaus Mehrstetten während der jeweiligen Sprechzeiten zu richten.
Telefon: 07381 9383-0
E-Mail info@mehrstetten.de

Bei postalischer Anmeldung bitte Anmeldeformular (Seite 72) verwenden.

Bitte beachten Sie:
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nichts von uns hören, sind Sie im Kurs angenommen.



Gesundheit & Bewegung

Rückenfit für Männer

Im Vordergrund stehen vielfältige Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Mobilisation des Rumpfes und der Wirbelsäule. Bei Rückenbeschwerden konsultieren Sie bitte vorher den Arzt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

V8630207	Mirjam Ganzenmüller
Mo 08.10.18	18:30 - 19:30
19UE, 14 x	Bürgersaal Mehrstetten
53 €	8 - 14 Teilnehmer

Rückenschule

Gezielte gymnastische Übungen dienen der Vorbeugung gegen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Die Gymnastik beinhaltet intensives Muskeltraining und Stretching mit Musik.

V8630201	Anna Hofer
Di 18.09.18	17:15 - 18:15
21UE, 16 x	Bürgersaal Mehrstetten
57 €	13 - 18 Teilnehmer

Fitness für Ältere

Alle, die etwas für die Kraft und Ausdauer ihres Körpers tun möchten, sind hier richtig. Auf Musik werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezeigt. Die Muskulatur an Bauch, Rücken, Po und Beinen wird aufgebaut.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke.

V8630202	Anna Hofer
Di 18.09.18	18:15 - 19:15
21UE, 16 x	Bürgersaal Mehrstetten
57 €	13 - 18 Teilnehmer



Fitness für Jüngere

Alle, die etwas für die Kraft und Ausdauer ihres Körpers tun möchten, sind hier richtig. Auf Musik werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezeigt. Die Muskulatur an Bauch, Rücken, Po und Beinen wird aufgebaut.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke.

V8630203	Anna Hofer
Di 18.09.18	19:15 - 20:15
21UE, 16 x	Bürgersaal Mehrstetten
57 €	13 - 18 Teilnehmer

Achtung Kursabsage: Unterbelegte Kurse werden 3 - 5 Tage vor Kursbeginn gestrichen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollten.



© bigstock [Kzenon](#)