

MOBILITÄTSTRAINING

Zeit für Bewegung –
weil's mir guttut!



**TERMINE:
im
Grübentälchen**

Machen Sie mit bei Übungen, die gut für die Gesundheit sind und Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln.
Wichtige Muskelgruppen, die die Wirbelsäule aufrichten, werden gekräftigt und die in der Tiefe liegenden Muskeln trainiert. Musik, die gute Laune macht, begleitet das Programm.

Jeden Dienstag von 11.00 - 12.00 Uhr

von Mai bis September

donnerstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Am Heiligenhäuschen 11 (Gemeindesaal der Christuskirche oder bei gutem Wetter draußen)

**Unser Angebot ist kostenlos
und ganz in Ihrer Nähe.**

Sie können in bequemer Alltagskleidung kommen. Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Und Sie lernen nette Menschen kennen...

Das Mobilitätstraining
wird durchgeführt von
Jennifer Höning,
Physiotherapeutin und Bewegungsmanagerin
der Stadt Kaiserslautern der Landesinitiative
„Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“