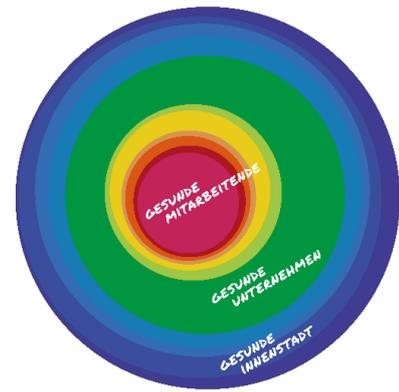


Lust statt Frust im Januar

# Powerwalk mit Steffi



**A**n die Mitarbeitenden der Unternehmen der Initiative Innenstadt e.V. und Familie! Lasst uns gemeinsam mit Bewegung, Spaß und Köpfchen durch die kalte Jahreszeit gehen. Für den **Powerwalk** brauchst du bequeme Kleidung, Handschuhe könnten helfen, aber vor Allem Neugier, Spontantät und Freude an Begegnung.

**U**nd los geht's: bei optimalem Wetter, also bei Regen und bei Sonnenschein trifft ihr euch mit Steffi Jahn am nächsten **Montag 16:00 vorm Pilates-Studio, Löbdergraben 30.** sie wird euch zügigen Schrittes ins nahe Paradies führen und dafür sorgen, das euer Kreislauf in Wallung kommt, die Lebensgeister erweckt werden und zu bester Laune und angenehmen Wohlbefinden führt.



**F**olgendes erwartet euch: 1.) Es gibt keine Bummelzeiten, jeder findet seine Geschwindigkeit, seinen Tritt, seine Lust an Bewegung. 2.) Kleine Übungen zwischendurch erweitern den Bewegungsraum. 3.) Wetter? Wir waren zuletzt im strömenden Regen unterwegs und haben so viel gelacht dabei. 4.) Dies ist kein Boot Camp! Ihr lernt Kollegen kennen, tauscht euch aus, startet in den Feierabend. Bewegung macht Spaß und sorgt für gute Laune. 5.) Ihr kommt zum ersten Mal? Bringt eure Kollegen mit, eure Kinder, oder Freunde.



**Das Ganze kostet euch nix und ist ziemlich geil! Gebt euch einen Stoß, mach mit! Gäste der Initiative Innenstadt e.V. geben einfach ein kleines Trinkgeld.**

Weitere Informationen hinter diesem QR-Code.  
Nicht das passende Angebot für dich? Schreibe uns gerne deine Ideen, Erwartungen und Wünsche.  
[yourbarcon@gmx.de](mailto:yourbarcon@gmx.de)

