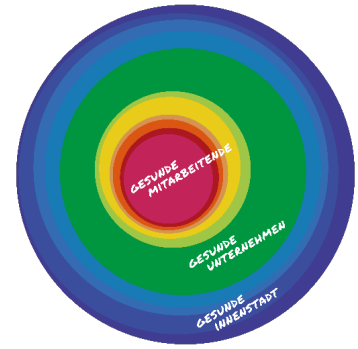


Spaß in Bewegung, Lust statt Frust

Gemeinsam durch den Januar



An alle Mitarbeitenden der Unternehmen in der Initiative Innenstadt e.V. und Familie! Lasst uns nicht schon im Anfang des neuen Jahres kirre werden, sondern gemeinsam mit Bewegung, Spaß und Köpfchen in Tritt kommen. Du brauchst bequeme Kleidung, manchmal ein Smartphone oder Tablet, aber vor Allem Neugier, Spontaneität und Freude an Begegnung.

Das Ganze kostet nix und ist trotzdem geil! Gib dir'nen Stoß, mach mit!

Montags: **AKTIV in die Woche**

17.01./24.01 Wandern mit Pilates 16:00 Uhr (Präsenz ca. 45')

24.01. Gesunder Rücken 13:00 Uhr (Präsenz/Homeoffice ca. 45')

Dienstags: **Walk & Talk am Vormittag**

18.01./25.01. Kaffee und Morgenluft 08:30 Uhr (Präsenz ca. 45')

Treffpunkt an der Stadtkirche St. Michael

Mittwochs: **Einlauf für die Seele**

19.01./26.01 Joggen durch den Park 08:15 (Präsenz ca. 45')

Treffpunkt im Postcarré mit Silke (ProGesund)

Donnerstags: **Walk & Talk am Nachmittag**

20.01./27.01. Grog und Feierabend 17:00 (Präsenz ca. 45')

Treffpunkt an der Stadtkirche St. Michael



Weitere Informationen hinter diesem QR-Code.

Nicht das passende Angebot für dich gefunden?

Schreibe uns gerne deine Ideen, Erwartungen und Wünsche.

yourbarcon@gmx.de