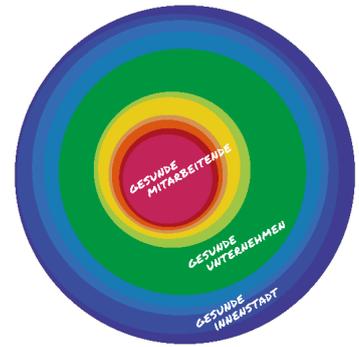


# Spaß in Bewegung, Lust statt Frust

## Gemeinsam durch den Februar



**A**n alle Mitarbeitenden der Unternehmen in der Initiative Innenstadt e.V. und Familie! Lasst uns auch im Februar mit guter Laune gemeinsam durch die Tage gehen und mit Bewegung, Spaß und Köpfchen in Tritt kommen. Du brauchst bequeme Kleidung, manchmal ein Tablet oder Smartphone, aber vor Allem Neugier, Spontaneität und Freude an Begegnung.

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

Montags: **Guter Start in die Woche**

Kaffee und Morgenluft. 09:00 - 11:00 Uhr (**Gastraum Weintanne**)

Ab 21.02.2022 mit der **City-Managerin** im Gespräch, ohne Termin!

Gesunder Rücken mit Tilmann. 13:00 Uhr (**clever fit -25'** via Zoom)

Dienstags: **Walk & Talk**

Powerwalk mit Steffi 16:30 Uhr (**Pilates-Studio** - Präsenz ca. 45')

15.02.2022 - Kick Off Stammtisch 18:00 - 21:00 (**Gastraum Weintanne**)

Fragen an die IJ e.V. - Ab März jeden ersten Dienstag im Monat

Mittwochs: **Ein Lauf für die Seele**

Joggen mit Silke 08:00 Uhr am Postcarré, **progesund** - (ca. 30')

Donnerstags: **BalanceAktiv**

Microcoaching/Einzelgespräch mit Manja (Büro **pro wandel**)

(mit Terminvereinbarung - in Präsenz oder Digital)



Wo und wie und was genau?

Weitere Informationen hinter diesem QR-Code.

Nicht das passende Angebot für dich gefunden?

Schreibe uns gerne deine Ideen, Erwartungen und Wünsche.

Danny Müller/Gastraum Weintanne [yourbarcon@gmx.de](mailto:yourbarcon@gmx.de)