

# Kostenloses Ferienprogramm

mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr  
rund um die Großenbruchhalle in Elversberg

17. Juli

„Qi Gong“ - Meditation in Bewegung  
mit Ute Born-Hort und Michael Hort



24. Juli

„Ballsport“  
mit Simone Richter



31. Juli

„Yoga unter freiem Himmel - Erden und Aufrichten“  
mit Martina Hege-Frenzel *(bitte Yoga-Matte und evtl. kleines Kissen mitbringen)*



7. August



„Body total“ - Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper  
mit Christine Pejić-Berrard



14. August

„Move your body“ - Fit werden ohne Fitnessstudio  
mit Celine Göddel *(bitte Matte und Hanteln mitbringen)*



21. August

„4XF Crosstraining“  
mit Simone Richter



\*\*\*\*\*

Infos:      Telefon: 06821 9145900  
[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)