



# Stretch, Mobilisation und Kräftigung

**WANN:** donnerstags ab 8. Januar 2026  
19:00 bis 20:00 Uhr  
(5 Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 26.02., 12.03.)

**WO:** Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

**WAS:** Stretch, Mobilisation, Kräftigung  
aller Gelenke und Muskeln



**Leitung:** Christine Pejić-Berrard  
(Strechting-Instructor,  
Trainerin B- und C-Lizenz)



**Auskünfte und Anmeldung:**

Christine Pejić-Berrard, Mobil: 0157 86143191  
oder: [christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de)  
Kosten (5-er Kurs): Mitglieder 15,00 €; Nichtmitglieder 22,50 €

**Anmeldung ist erforderlich!**