



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
Kosten (5-er Kurs): Mitglieder 15,00 €; Nichtmitglieder 22,50 €

Anmeldung ist erforderlich!