



Stretch, Mobilisation und Kräftigung

- WANN:** donnerstags ab 23. April 2026
19 bis 20 Uhr
(5 Termine: 23.04., 07.05., 21.05., 18.06., 25.06.)
- WO:** Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen
bei schönem Wetter outdoor
- 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!