SPORTVEREIN
IHW Alex 78 e.V.

Vereinbart doch eine kostenlose Probestunde oder kommt einfach mal vorbei! Wir treffen uns jeden Mittwoch um 19:00 Uhr vor der Grundschule am Brandenburger Tor, Wilhelmstraße 52, 10117 Berlin-Mitte.

Wir freuen uns auf Euch!

Fit für den Alltag – Sport macht Spaß mit uns!

Kontakt:
Claudia Urban, Übungsleiterin
Telefon: 030 - 47 90 81 53 (AB)
E-Mail: urbanclaudia@web.de

Fit für den Alltag – Sport macht Spaß mit uns!

Der täglichen Belastung unserer Gelenke und Muskeln und dem Bewegungsmangel im Alltag müsst Ihr nicht „hilflos“ ausgesetzt sein. Mit einer guten Kondition könnt Ihr Euch harmonischer bewegen, schneller und geschickter reagieren und fitter für den Alltag werden!

Im Vordergrund stehen bei uns keine übertriebenen Leistungs- und Körperideale, sondern die Verbesserung unserer Körperhaltung und Bewegungsabläufe. Unser Motto: **Fit für den Alltag – Sport macht Spaß mit uns!** Und es ist nie zu spät, damit zu beginnen ...

Wir bieten Frauen jeden Alters für nur 8,00 Euro im Monat ein regelmäßiges gemeinsames Training mit viel Platz und einer speziell auf die besonderen Bedürfnisse der Frau ausgerichteten Trainingsmethode – gelenkschonend, stressfrei, ausdauernd und entspannend.