

Beweg dich!

Aerobic & Fitness für Frauen

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

Starte aktiv ins Wochenende!

Egal, ob du bereits sportlich aktiv bist
oder einfach Lust auf Bewegung hast
– hier bist du genau richtig!

- Der Kurs richtet sich speziell an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich gerne gemeinsam bewegen möchten.
- Jede Woche erwartet dich eine neue Mischung aus tänzerischem Aerobic und kräftigenden Übungen für den ganzen Körper. Mal steht die Ausdauer im Fokus, mal die Muskelkraft – aber immer mit viel Spaß und motivierender Musik!

Jetzt anmelden!

**Das Angebot ist
kostenfrei**

Wann?

Jeden Freitag,
09:00–10:00 Uhr
Ab 28.03.2025

Wo?

Familienzentrum Hochwald
Noswendeler Str. 3, 66687 Wadern- Dagstuhl

Anmeldung bei der Trainerin per WhatsApp Telefon: 015164314454

Beweg dich!

Aerobic & Fitness für Frauen

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

Начни активно выходные!

Неважно, спортивно ли ты уже активна или просто хочешь двигаться - здесь ты в правильном месте!

- Этот курс специально разработан для женщин с миграционным опытом и без него, которые любят двигаться вместе.
- Каждую неделю вас ждет новый микс танцевальной аэробики и укрепляющих упражнений для всего тела. Иногда упор делается на выносливость, иногда на мышечную силу, но всегда под веселую и мотивирующую музыку!

Зарегистрируйт
есь сейчас

Предложение
бесплатное

Когда?

Каждую пятницу,
с 09:00 до 10:00

Где?

Familienzentrum Hochwald
Noswendeler Str. 3, 66687 Wadern- Dagstuhl

Регистрация у тренера до 28.03.2025 через WhatsApp Телефон: 015164314454

Beweg dich!

Aerobic & Fitness für Frauen

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

Розпочни активно свої вихідні!

Неважливо чи маєш ти спортивний досвід, чи просто бажання рухатися - тут ти там де треба

- Цей курс розроблений спеціально для жінок, які мають міграційний досвід і для тих, хто просто має бажання тренуватися.
- Кожного тижня тебе чекає новий мікс з вправ - танцювальної аеробіки та фізичного навантаження для всього тіла.
- Почерговий фокус на витривалість та м'язове навантаження - і все це під мотивуючу музику та з задоволенням.

Зареєструйся вже
зараз

**6 Пропозиція
безкоштовна**

Коли?

Щоп'ятниці, з
09:00 до 10:00

Де?

Familienzentrum Hochwald
Noswendeler Str. 3, 66687 Wadern- Dagstuhl

Реєстрація у тренера до 28.03.2025 через WhatsApp Телефон: 015164314454

Beweg dich!

Aerobic & Fitness für Frauen

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

ابداً عطلة نهاية الأسبوع بنشاط

لا يهم إذا كنت تمارس الرياضة
بالفعل أو لديك فقط رغبة في الحركة -
أنت هنا في المكان الصحيح

- هذه الدورة مخصصة خصيصاً للنساء مع أو بدون خلفية مهاجرة، اللواتي يرغبن في التحرك معاً بسعادة.
- كل أسبوع ينتظرك مزيج جديد من التمارين الهوائية الراقصة وتمرينات التقوية لجميع عضلات الجسم. أحياناً يكون التركيز على التحمل، وأحياناً على قوة العضلات - ولكن دائماً مع الكثير من المرح والموسيقى التحفيزية!



سجّل الآن!

العرض مجاني

متى؟

أين؟

كل يوم جمعة

Familienzentrum Hochwald

09:00-10:00 Uhr

Noswendeler Str. 3, 66687 Wadern- Dagstuhl

سجل مع المدرب عن طريق

عبر الواتساب

هاتف: 015164314454