



Samstag
26.08.2023

14 - 17 Uhr

Gesund + Fit mit dem BTC

Sport im Herner Stadtgarten

offenes Mitmach-Angebot
für Sportbegeisterte ab 55+



Sie/Er/Divers sind
herzlich willkommen

6 Sportarten zum Ausprobieren
und Kennenlernen

- Ball-Gymnastik
- Walking / Nordic Walking
- Sanftes Yoga
- Sportlich Fit mit Alltagsbewegungen
- Fitness mit Wellness-Faktor
- Gymnastik mit Theraband

Nur bei gutem
Wetter

