



## OUTDOOR ACTIVE

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur !

Wir bieten Euch ein abwechslungsreiches und individuell zusammengestelltes Training im Park.

Spürt die Sonne auf der Haut, den Wind um die Nase oder Regentropfen im Gesicht und lasst die Gedanken und Herausforderungen des Tages hinter Euch.

Unsere Kursziele bestehen in der:

- ✓ Steigerung Deines körperlichen und geistigen Wohlbefindens
- ✓ Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Kraft durch effektive körpereigene Übungen
- ✓ Stärkung des Immunsystems

unter Nutzung der Motivation und des Spaß, den die Kleingruppe bietet.

Interesse? Dann melde Dich an !

Wann: Montags um 17.15 Uhr (10x1h)

Wo: Volkspark / Küchenholz Treffpunkt Taborkirche

Physiotherapie Eternach

Schwartzestr. 6, 04229 Leipzig , Tel.:0341- 35 13 88 57

info@physio-eternach.de