

Nordic Walking für Mütter

Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind
eingeladen

Jede kann dieses sanfte Ganzkörpertraining machen und
damit bietet es auch für sehr viele eine Chance, vital zu
bleiben oder fit zu werden.

Es stärkt Herz und Gefäße, verbessert die Sauerstoff-
versorgung des Körpers, kurbelt die Fettverbrennung an
und senkt sogar erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte.
400 Kalorien werden pro Stunde dabei verbrannt.

**Immer am letzten Freitag des Monats
- Kostenlos und ohne Voranmeldung -
Um 12:30 Uhr**

Im Garten des Integrativen Montessori Familienzentrums.
Kinder können während der Trainingszeit im Garten
spielen.

Durchführende:
Dagmar Pohl, Leiterin des Integrativen Montessori
Familienzentrums
Für weitere Informationen
Tel.: 02161-495210
E-Mail: imf@zfk-mg.de

www.zentrumkoerperbehinderte.de



Krefelder Straße 379
(Eingang Fahres)
41066 Mönchengladbach

Fon 02161/49521-0
Fax 02161/49521-16
info@zfk-mg.de

Zentrum für Körperbehinderte e.V.
Gemeinnütziger Verein · Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband