

Hockergymnastik

Rückbeschwerden vorbeugen,
Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern

Freitags, ab 6.09.2024
(10 Termine)

9:30 - 10:30 Uhr

Michala Moves
Bismarckstr. 26,
58089 Hagen

Gebühr: 100 Euro



DIE Mobilitäts-, Kräftigungs- und Dehnhübungen
für alle Muskeln, Bänder und Sehnen

**Infos & Anmeldung direkt unter
www.michala-moves.de
oder 0157 551037774**

Bitte mitbringen:
Sportkleidung, großes Handtuch,
Hallenschuhe, Trinken

Eine Kooperationsveranstaltung



Evangelische
Familienbildung
Hagen



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

