



# Fit, Gesund und Mobil

## Ein präventives und gesundheitsförderndes Programm für Menschen ab ca. 35 Jahren

Ein Übungsprogramm für mehr Lebensqualität - In einer kleinen Gruppe erleben Sie, wie viel Spaß Bewegung machen kann.

Wir bieten Ihnen ein moderates Ausdauertraining und sanfte Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Darüber hinaus geben wir Ihnen vielfältige Informationen und Impulse für eine gesündere Ernährung.

Der nächste Kurs startet am 21. April 2008 um 17<sup>30</sup> Uhr in der oberen Sporthalle der Thomas-Morus-Schule, Mariendorfer Weg 69, 12051 Berlin.

Weitere Informationen gibt es bei

Barbara Westphal  
030 606 95 80  
b.westphal@ebjc.de