



BSC Fortuna Glienicke e.V.



Fit in den Alltag Spezielles Ganzkörper- Sportprogramm

**Gelenk- und Rücken schonendes
Gesundheitsprogramm mit verschiedenen
Trainingsmaterialien zur Mobilisation,
Kräftigung, Koordination, Dehnung,
Körperwahrnehmung, Herz-
Kreislauftraining**

Montag 18.00 - 19.30 Uhr

Sporthalle im NGG

**Leitung: Barbara Noack (DOSB
Gütesiegelinhaberin Gesundheitssport)**