

# Fit in den Morgen

Power – Fitness - Wellness 40 plus

Ist das attraktive „Body-Mind-Programm“, entwickelt von Anja Steinacker. In diesem Kurs lernen Sie faszinierende Fitnesskonzepte kennen, in dem ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen, mit sanften entspannenden verbunden werden. Daraus ergibt sich ein innovatives Cardio / Power – Workout, das die innere Zentriertheit, die Kraft der Körpermitte und ein allgemeines Wohlfühl spüren lässt.

So ist dieser Kurs für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

## Kurse ab dem 14. 01. 2010

Referentin:



Anja Steinacker  
DTB Rückenschullehrerin

Kurstermin:

Donnerstags  
10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Physiozentrum Epe, Beim Bungert 8, Gronau-Epe  
Kneipp-Mitglieder: 22,- Euro / Nichtmitglieder: 33,- Euro