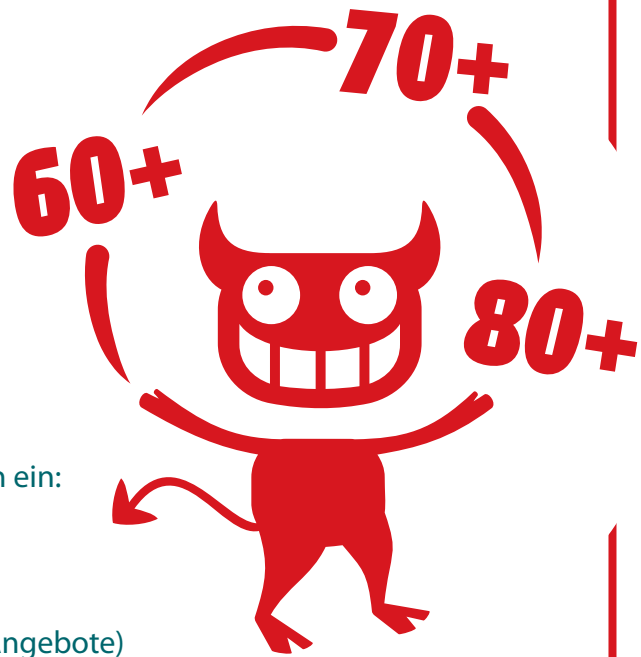


Aktiv im Alter

Für Menschen ab der Lebensmitte
ist besonders wichtig:

„Wir wünschen uns **Aktiv im Alter** zu sein!“



Pfeffersport e. V. lädt Sie zu unseren neuen Sportangeboten ein:

ORT: im Jugendraum der Evangelischen Kirchengemeinde
Prenzlauer Berg Nord (EKPN), Kuglerstraße 15, 10439 Berlin

Unsere Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte (siehe Angebote)
Gemeinschaft, Austausch, Geselligkeit und Spaß sind Teil unserer Übungsstunde.

Im Anschluss nimmt, wer möchte, sich noch Zeit für gesunde Getränke, Tee oder Kaffee
und gesellige Gespräche in der Gemeinde-Küche.

Kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld telefonisch oder per E-Mail.

Anmeldung und Kontakt:

Roswitha Itong Ehrke, **Mobil 0162/ 10 532 01**, ehrke@pfeffersport.de, www.pfeffersport.de

Wir freuen uns auf Sie!

Angebote

Unsere Fitness-Kurse werden von Joon Tietz und Alessio Zannini angeleitet. Sie sind ausgebildete Trainer für Gesundheitssport und Rehasport/Orthopädie. Das Erlebnistanzen wird von Marianne Freyer angeleitet, sie ist zertifizierte Tanzlehrerin. Vor Ort wird Ihnen neben unseren Trainer*innen noch Jutta Wieland behilflich sein, wenn Sie Fragen oder Wünsche haben.

Kurs 1

**Alltagsfitness mit Aufmerksamkeit
auf einen gesunden Rücken**
Dienstags, 10.00 - 11.15 Uhr
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

Kurs 2

**Wirbelsäulengymnastik +
Mobilisierung**
Dienstags, 11:20 - 12:35 Uhr
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

Kurs 3

**Alltags-Fitness
mit Spiel und Spaß**
Dienstags, 12:45 - 14:00 Uhr
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

Kurs 4

**Erlebnistanzen,
ein neues Tanzangebot für alle „Junggebliebenen“**
Linedance, Folkdance, Kreistanz u.v.m.
Dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr
Leitung: Marianne Freyer

In Kooperation mit der



Evangelische Kirchengemeinde
Prenzlauer Berg Nord

Gefördert durch



Ein Angebot von
Pfeffersport

