

## Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

*Kursleiterin: Christa Anders*

Beginn: 19.01. – 16.03.2023 (9 Termine)

**Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr**

Kosten: 45 € (30 € ermäßigt)

**Bitte vorher anmelden!**

### **Ein Angebot von:**

Frauengesundheit in Tenever (FGT)

Bremer Volkshochschule (VHS) Ost

### **Veranstaltungsort:**

Frauengesundheit in Tenever (FGT)

### **Adresse:**

Koblenzer Straße 3a  
(unter dem OTe Bad)  
28325 Bremen

### **Ansprechperson:**

VHS Ost

### **Telefon:**

0421 361 35 66

### **E-Mail-Adresse:**

[ost@vhs-bremen.de](mailto:ost@vhs-bremen.de)

### **Internetadresse:**

[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

### **Kosten:**

45 € (ermäßigt: 30 €)