



Neues aus dem KARL MAYER Gesundheitszentrum Februar 2024

Kochkurs im Gesundheitszentrum am Mittwoch, den 13. März, von 16.00-16.30 Uhr

Entdecken Sie die Welt der gesunden Snacks!
Unser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie kleine
Leckereien zubereiten können.
Gemeinsam zaubern wir schmackhafte
Optionen für den Alltag und für zwischendurch.

Kursleitung: Anna-Tea Spahn

Anmeldung bis 06.03.2024

Teilnehmergebühr: 2 €



Ruder-Challenge – jetzt anmelden!

Gemeinsam wollen wir als Team mit unseren Rudergeräten in Etappen die Strecke von Frankfurt nach Paris zurücklegen, also **insgesamt 10.000 km rudern**. Unser erstes Ziel ist **Bordeaux** mit 1.182 km! Jede Etappe wird belohnt und zum Abschluss feiern wir als Team nach französischem Motto ein Fest. Wir freuen uns auf Euch!

Outdoor HIIT – donnerstags von 17.30- 18.30 Uhr am 28.03./04.04./11.04.

Mit dem Outdoor High Intensity Intervall Training möchten wir Ausdauer und Kräftigung vereinen. In einer gemeinsamen Stunde sollen verschiedene Muskelgruppen trainiert und die Ausdauer verbessert werden. Abgerundet wird die Einheit mit einem kleinen Dehnungsprogramm. Sie sind sportlich aktiv, können joggen und bewegen sich gern im Freien? Dann zögern Sie nicht und seien Sie bei unseren drei Einheiten dabei! **Anmeldung bis 26.03.2024**

mit Anna-Tea Spahn / Treffpunkt: Eingang vom Gesundheitszentrum



Dehnungsgymnastik Schnupperkurs

Steigern Sie Ihre Beweglichkeit und fördern Sie Ihr Wohlbefinden mit unserer Dehnungsgymnastik. Unsere Übungen sind darauf ausgerichtet, die Flexibilität zu verbessern. Erleben Sie die positiven Effekte einer Dehnroutine – für mehr Leichtigkeit im Alltag und ein rundum gesundes Körpergefühl. **Anmeldung bis 23.02.2024**

**Montags von 16.00 – 16.30 Uhr
am 04. und 11. März im Kursraum
Trainerin: Anna-Tea Spahn**

Anmeldung und weitere Infos unter:

Tel. 06104/402-1434, WhatsApp/SMS: 0160/2603629; Mail: daniele.engel@karlmayer-bkk.de
Informationen zum **KARL MAYER Gesundheitszentrum** finden Sie unter
<https://www.karlmayer-bkk.de/> unter der Rubrik Gesundheitszentrum.