



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**WOHLFAHRTSVERBAND
SOZIALDIENST
MUSLIMISCHER FRAUEN**

WORKOUT FÜR FRAUEN – RÜCKEN, HÜFTE, KNIE & SCHULTER

Gezieltes Bewegungstraining für Frauen zur Kräftigung und Mobilisierung von Rücken, Hüfte, Knien und Schultern.

Durch sanfte, effektive Übungen werden Beweglichkeit, Stabilität und Körperhaltung verbessert. Das Training ist alltagstauglich und für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Kosten: 2 € für Mitglieder Sozialdienst muslimischer Frauen, 4 € für Nicht-Mitglieder

Mitbringen: Gymnastikmatte, Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Jeden Freitag
15:30-17:00 Uhr
MGH-Gymnastikraum**

MGH Kempten
Friedrich-Ebert-Str. 14
87437 Kempten
0831/7458 4330

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Foto: KI-generiert