

# OUTDOOR KURSE

Bürgerpark Wedel, Rolandstraße

Mittwochs 10.30- 11.30 Uhr ab März 2025

Donnerstags 18.30- 19.30 Uhr ab April 2025

Funktionelles Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper an der frischen Luft.

Ab 10€/h abzüglich Unterstützung durch die Krankenkassen.

- FunctioCorePower
  - Rückenfitness - Haltung und Kraft
  - Aktiv & Stark 60Plus
- Zertifizierte Präventionskurse -*