

# Aktiv in den Herbst fit werden - gesund bleiben

Kraft · Energie · Motivation · Entspannung · Wohlfühlen

## Gymnastik, Bewegung, Stretching und mehr - auch für Ungeübte

Einfache Übungen mit nachhaltiger Wirkung  
- zur Kräftigung der Muskulatur, Vorbeugung  
und Linderung von Rückenschmerzen, Stress-  
abbau, Gewichtsabnahme, mehr Kondition und  
Ausdauer - und vor allem ganz viel Spaß!

Trainerin: Cornelia Wardow  
Ort: Arbeitslosenverband Bützow  
Zeit: immer montags um 10.00 Uhr  
Kosten: 1,- € pro Stunde

Kostenlose Probestunde - komm einfach vorbei  
und probiere es aus!

**Wir freuen uns auf Dich!**

Jeden Montag  
von 10.00 - 10.45 Uhr

**Einstieg jederzeit  
möglich!**



Arbeitslosenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Bahnhofstr. 33A · 18246 Bützow  
Tel. 038461 65345  
[www.alv-mv.jimdo.com](http://www.alv-mv.jimdo.com)