



# IBM KLUB BERLIN e.V.

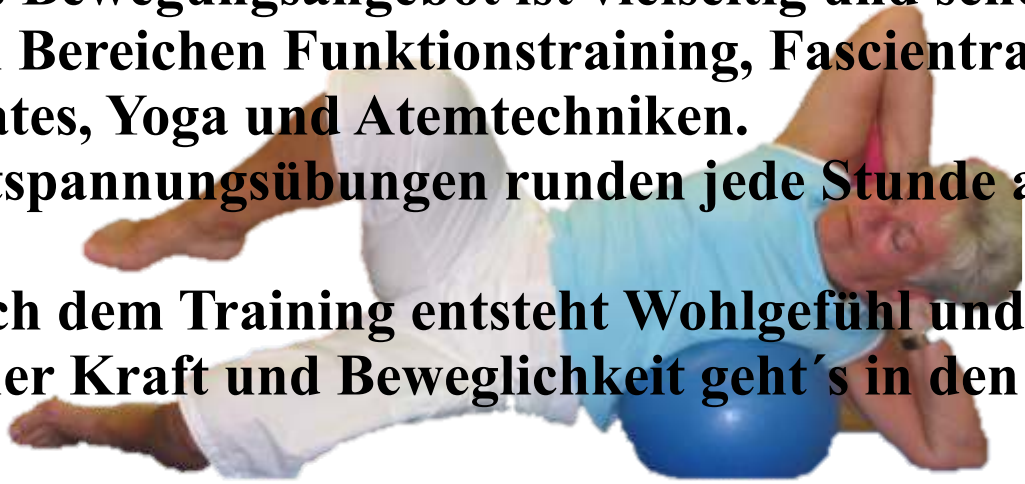


## Gymnastik für Körper, Geist und Seele 60+

Das Bewegungsangebot ist vielseitig und schöpft aus den Bereichen Funktionstraining, Fascientraining, Pilates, Yoga und Atemtechniken. Entspannungsübungen runden jede Stunde ab.

Nach dem Training entsteht Wohlgefühl und mit neuer Kraft und Beweglichkeit geht's in den Alltag.

Einen Schwatz in geselliger Runde lieben wir ebenso.



**Wir freuen uns auf Dich !**

**Kursleiterin: Christiane Jaschiniok**

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU, Shiatsu praktikerin / Autorin

**Mittwochs von  
15:00 - 16:15 Uhr  
im IBM Klub**

**Anmeldung im Büro  
des IBM Klubs**

Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Okt	Nov	Dez
9.	6.	6.	3.	8.	5.	3.	7.	2.	6.	4.
16.	13.	13.	x	15.	x	10.	14.	x	13.	11.
23.	20.	20.	x	22.	19.	x	21.	16.	20.	18.
30.	x	27.	x	29.	26.	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	31.	x	30.	x	x