



**IBM KLUB BERLIN e.V.**

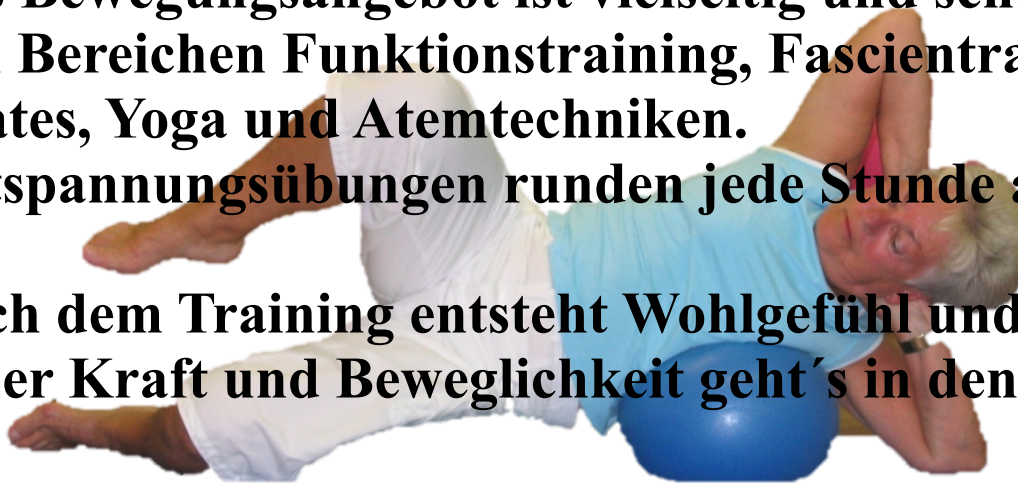


# **Gymnastik für Körper, Geist und Seele 60+**

**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
9.	6.	6.	3.	8.	19.	3.	7.
16.	13.	13.	x	15.	26.	10.	14.
23.	20.	20.	x	22.	x	31.	21.
30.	x	27.	x	29.	x	x	28.