

FIT INS NEUE JAHR!

Fit bis 100

Kursstart: 02.02.2026

Montags von 9:30– 10:30 Uhr, Kurs im Bürgerhaus Seepark (1. OG, Übungsraum)

Abwechslungsreiches Gesundheitstraining für jedes Alter, Fitness für Kopf und Körper. Auf der Matte oder alternativ am Stuhl.

Kosten: 36 € (Mitglieder Quartiersverein ermäßigt: 30 €) für 6 Termine, Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Kursstart: 09.01.2026

Gymnastik am Stuhl

Freitags von 9:30 – 10:30 Uhr

Gymnastik für Senioren, im Sitzen und Stehen, vor, hinter und mit dem Stuhl oder mit Trainingsgeräten.

Kosten: 36 € (Mitglieder Quartiersverein ermäßigt: 30 €) für 6 Termine, Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

**Info und Anmeldung für beide Kurse:
Astrid Schreiber (Fitness u. Reha-Sport-Trainerin)
Tel: 0152 32 79 40 27**

Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 429 652 69
E-Mail: qu33@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de

Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 51044-88
E-Mail: info@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de