

Einladung zum:

Aktionstag im Studio N°1

Am Sonntag, den 24.11.2024 von 13.00 bis 17.30 Uhr

Studio N°1, Albertstr. 4, 90478 Nürnberg

Highlights:

- Prosecco Empfang
- Gesundheitsvorträge
- Mitmach-Schnupperangebote
- Kaffee, Kuchen und Snacks
- Infostände

Sparen Sie

über

100 €*

Bei Anmeldung
an diesem Tag!

*Nicht kombinierbar
mit anderen Aktionen!

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Mitmachangebote*

Body-Workout

13.30 – 14.00 Uhr
Ganzkörpertraining für Muskel- und
Kraftaufbau.

Yoga

14.15 – 14.45 Uhr
Entspannen und Ankommen.

Faszientraining

15.00 – 15.30 Uhr
Beweglich und schmerzfrei bleiben
mit der Faszienrolle.

Rückentraining

16.30 – 17.00 Uhr
Kräftigung der Körpermitte für alle
Altersstufen.

Vorträge/ Workshops*

Raus aus der Tretmühle

14.15 – 14.45 Uhr
Impulse für ein einfacheres und
glücklicheres Leben: mehr Ruhe und
Zufriedenheit in mir selbst finden.

Zucker, Cholesterin und Salz in Lebensmitteln

15.45 – 16.15 Uhr
Die Menge macht den Unterschied.
Das richtige Maß finden und Erkran-
kungen vorbeugen.

Infostände

Ernährung

Präventionssport
(von der Krankenkasse
bezuschusste, angeleitete Kurse)

*** Sämtliche Angebote
sind kostenlos und
ohne Voranmeldung!**

HAUPTSPONSOR:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG