

# GESUNDHEITSTRAINING



**KEFB**

**Duisburg**  
Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung

## GESUNDHEITSTRAINING

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper im Kreise Gleichgesinnter fit und gelenkig halten wollen.

**Leitung:** Anja-Maria Widdra

**Kursort:** Pfarrheim St. Michael, Erlenstr. 63,  
47055 Duisburg-Wanheimerort

**Datum:** Do 23.01.2025 - Do 26.06.2025

**Uhrzeit:** 15:30 - 16:30 Uhr

**Kursgebühr:** 66,00 €

**Infos und Anmeldung:** Tel.: 0203/28104-74/-51  
[www.kefb.info](http://www.kefb.info)