



Fit und gesund durch Sport



Walking für Frauen

mit Abstand und desinfizierten Stöcken
oder mit dem Kinder-Wagen



mit Liudmyla Kern
(Trainerin)

- Was?** Nordic Walking oder Walking mit Kind im Wagen
- Wann?** dienstags 9.15 – 10.15 Uhr und
dienstags 10.30 – 11:30 Uhr oder
dienstags nach Vereinbarung
- Treffpunkt?** Eingang BLAUER ELEFANT Leibnizstr. 80 (Goetheplatz)
- Wo?** am Rhein
- Achtung!** **nur mit Anmeldung!**
- bei wem?** Maria Unali:
Telefon: 01523 7385594
eMail: maria.unali@kinderschutzbund-mainz.de
- bis wann?** in der Woche davor: **spätestens Freitag, 16 Uhr**



Fit und gesund durch Sport



Yoga für Frauen

mit 2G-Nach-Weis
(also: geimpft oder genesen)



mit Liudmyla Kern
(Trainerin)

- Wann?** montags 10:00 – 11:30 Uhr
- Wo?** El KiKo, BLAUER ELEFANT, Bewegungs-Raum
Leibnizstr. 80 (Goetheplatz)
- Achtung!** **nur mit Anmeldung und Gratis-Schnell-Test bei uns!**
- bei wem?** Maria Unali
- Wie?** 01523 7385594
 maria.unali@kinderschutzbund-mainz.de
- bis wann?** in der Woche davor: **spätestens Freitag, 16 Uhr**