



After Work Balance

Bewegt und entspannt in die neue Woche!

Wir

- gleichen den bewegungsarmen und arbeitsreichen Alltag mit Dehnungsübungen und Entspannungsmethoden aus,
- mobilisieren unsere Muskeln und Gelenke,
- bringen Körper und Geist mit passender Musik in Einklang.

Hast Du Lust bekommen mitzumachen? Dann bist Du beim **After Work Balance** der **Spvgg Dietesheim e.V.** genau richtig!

- **Wann?**

Montags, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

20.10.2025 bis 15.12.2025 (9 Termine inklusive Schnupperstunde am 20.10.)

- **Wo?**

Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule,
Thomas-Mann-Str. 12, Mühlheim-Dietesheim

- **Wer?**

Vereinsmitglieder (kostenlos) und Nichtmitglieder (40 Euro)

Weitere Infos findest Du unter www.spvgg-dietesheim/turnen.

!!! Kostenlose Schnupperstunde am 20. Oktober !!!

