

Quarz West



Photo by rawpixel on Unsplash

RÜCKENFIT-KURS

Wann?

Mittwochs, 9.15 bis 10.15 Uhr
Ab 20. Februar 2019 > 8 Termine

Was?

Fitness- und Kräftigungsübungen
Tipps zu rückengerechtem Verhalten im Alltag

Wo?

Evangelisch-methodistische Kirche Pforzheim
Maximilianstraße 28, 75172 Pforzheim
Gruppenraum im UG

Für wen?

BewohnerInnen der Weststadt und Pforzheim*

Mit wem?

Sarah Wolf, Sportpädagogin B.A.

Kosten?

Kostenfrei im Rahmen des Projektes Uhrwerk
Kautions von 10 € wird erhoben und bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses zurückerstattet

**Das Angebot richtet sich an arbeitslose Menschen über 27 Jahre. Wenn Plätze frei sind, können weitere Personen aus der Weststadt gerne teilnehmen!*

JETZT ANMELDEN – SIEHE RÜCKSEITE

**Anmeldung schriftlich,
telefonisch oder per Email an:**

Quartierszentrum  **QuarZ
West**

Sarah Wolf

07231 56603 565

0176 47349786

wolf@q-printsandservice.de

Bitte beachten!

Kursort:

Evangelisch-methodistische Kirche Pforzheim

Maximilianstraße 28, 75172 Pforzheim

Gruppenraum im UG



Anmeldung zum Kurs „Rückenfit“

Name: _____

Adresse: _____

Tel/Handy: _____

Das Projekt „Uhr**W**erk“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier – BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.