

# Fitnessstraining für Erwachsene

## Ein kostenloses Bewegungsangebot in Stöcken

***Für jedes Fitnesslevel geeignet. Einstieg jederzeit möglich!***

Willst du dich fitter, beweglicher und einfach wieder gesünder fühlen? Dann zögere nicht und komm zum **Zirkeltraining**. Hier zeigt dir der Trainer verschiedene Sport-Übungen, die du direkt umsetzt und dich so mit jedem Training stärker und ausgeglichener fühlst!



**Zeitraum:** vom 29. August bis 19. Dezember 2023  
**Wann:** wöchentlich, **dienstags von 20:30-22:00 Uhr** (außer an Feiertagen und in den Ferien)  
**Wo:** Sporthalle der **Wilhelm-Schade-Schule** (Freudenthalstraße 10c)

**Mitbringen:**

- Sportschuhe
- Trinkflasche
- Handtuch

**Anmelden** kannst du dich unter folgender Mail-Adresse: [gesund-leben@region-hannover.de](mailto:gesund-leben@region-hannover.de)  
oder unter der Telefonnummer: 0511 / 616-26064

*Das Angebot wird finanziert durch das Quartiersmanagement und die Familienzentren Freudenthalstraße und Baldenius.*

