

# fit & aktiv – in Lehre

**Ganzkörpertraining für einen gesunden Rücken**

**Neustart ab  
Januar 2026**



## Sie möchten in Bewegung kommen und etwas für Ihre Gesundheit tun?

Im Kurs „fit & aktiv“ steht die Rückengesundheit im Fokus.

Allerdings gehört zu einem gesunden Rücken auch das Training von Bauch, Beine, Po und Becken. Nutzen Sie die Gelegenheit und stärken Sie nach und nach Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken und eine bessere Haltung.

Unsere (Pilates-)Trainerin Nina Obholz verfügt über langjährige Erfahrung im Vereins- und Gesundheitssport.

Sie freut sich auf Ihre Teilnahme, egal ob Sie gerade erst in Bewegung kommen oder schon Erfahrungen mitbringen.

### Wann?

freitags

Termine: 16.01., 23.01., 30.01.,  
06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2026  
immer von 08:30 bis 09:30 Uhr

### Treffpunkt?

Börnekenhalle (Blauer Saal)  
Zum Börneken 25  
38165 Lehre

### Hinweis:

Keine Anmeldung erforderlich!  
Kommen Sie einfach vorbei. Ein  
Einstieg ist zu jedem Termin  
möglich. Bitte bringen Sie für das  
Training ein Handtuch mit.