



Katholisches Familienzentrum  
Neuss West/ Korschenbroich

Elisabethstr. 1a  
41352 Korschenbroich-Glehn  
Tel.: 02182-5669

Email: [kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de](mailto:kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de)



## HIIT-Training mit Rückenstärkung für die ganze Familie

Kursangebot

des Familienzentrum Neuss-West-Korschenbroich



"Wollen Sie sich auspowern und in einem Intervall-Training Ausdauer trainieren und Bauch, Beine, Arme, Po und Rücken stärken?"

Wir trainieren hauptsächlich auf dem schönen Außengelände des Kindergartens und schließen das HIIT-Training mit einer Rückeneinheit ab.

Wenn Sie sich anmelden, aber mal nicht teilnehmen können, kann gerne stattdessen der Partner, die Oma oder Opa kommen!"

Kursleitung: Fr. Anna Görtz

Ort: Außengelände/Bewegungsraum der KiTa St. Katharina

Zeit: mittwochs 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Termine: 10x (Start 10.01.2024)

Kursstärke: 11 Teilnehmer

Preis: 90 EUR pro Teilnehmer/9 EUR pro Stunde (bei Nichtteilnahme übertragbar auf Partner/Oma/Opa)

Bitte in Bar bei Anmeldung oder zur 1.Kurstunde

Bitte eine Matte für draußen mitbringen/Handtuch + Getränk

Anmeldung bei Fr. Schwarz oder Fr. Gradert

### Die KiTas im Familienzentrum

Kita St. Hubertus	41466 Neuss-Reuschenberg/ Selikum	Lupinenstr. 149	Tel. 02131-465687	<a href="mailto:kita-hubertus@neuss-west-korschenbroich.de">kita-hubertus@neuss-west-korschenbroich.de</a>
KiTa Maria Regina	41472 Neuss-Holzheim	Martinstr. 15-15	Tel. 02131-461313	<a href="mailto:kita-mariaregina@neuss-west-korschenbroich.de">kita-mariaregina@neuss-west-korschenbroich.de</a>
KiTa St. Stephanus	41472 Neuss-Grefrath	Mergelsweg 49	Tel. 02131-84533	<a href="mailto:kita-st.stephanus@neuss-west-korschenbroich.de">kita-st.stephanus@neuss-west-korschenbroich.de</a>
KiTa St. Katharina	41352 Korschenbroich/ Glehn	Elisabethstr. 1a	Tel. 02182-5669	<a href="mailto:kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de">kita-st.katharina@neuss-west-korschenbroich.de</a>