

# Aktionstag am Sa. 10.12.22

## Bürogeschädigt – was tun?

Ein Kennenlern-Special für neue Interessenten.

- ✓ Dein Rücken schmerzt vom vielen Sitzen?
  - ✓ Dein Nacken ist permanent verspannt?
  - ✓ Du bist erschöpft und kraftlos?
- ⇒ Dann wird es höchste Zeit, etwas dagegen zu tun!



Nimm an unserem **kostenfreien** Aktionstag teil und erlebe wie gut die Bewegung Dir & Deinem Körper tut.

**15:00 – 15:50 Uhr Kräftigung** mit Alexandra

**16:00 – 17:00 Uhr Mobilisierung** mit Antje

Max. 12 Teilnehmer/Innen



Alexandra



Antje

### Informationen & Anmeldung:

Antje Brand  
Antje Brand Bodycoaching  
Bonner Straße 46a in Wesseling

Mobil: 0163-5692164 (auch Whatsapp)  
E-Mail: [antje@antjebrand.de](mailto:antje@antjebrand.de)  
Web: [www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)

