

# Trainingsstunde im Quartier Marzahn

Alle, die ihren durch Arbeit im Büro oder Homeoffice beanspruchten Rücken einfach mal entspannen und mobilisieren wollen, laden wir herzlich zu gemeinsamen Rücken-fit-Übungen im Quartier ein. Angeleitet und unterstützt werden die Teilnehmenden dabei von einem Trainer des 1. FC Union Berlin.

**Wann:** Mittwoch, 16. September 2020  
von 18 bis 19 Uhr (Einlass ab 17.45 Uhr)

**Wo:** Bolzplatz in der Rosenbecker Straße 1 – 5,  
12689 Berlin

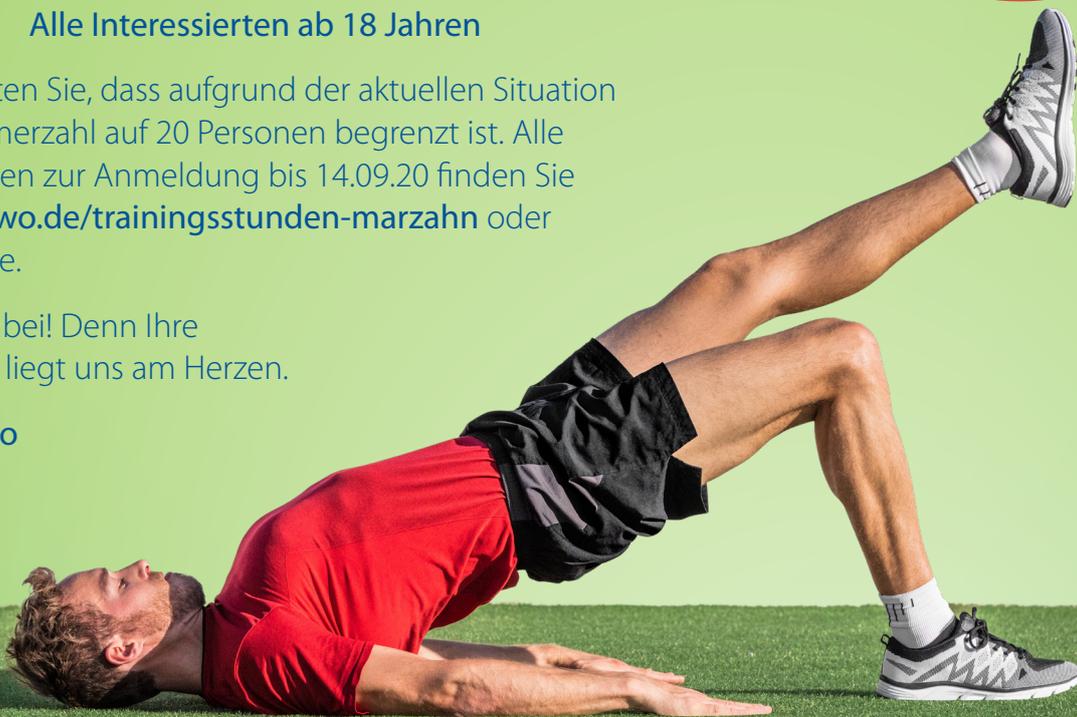
**Wer:** Alle Interessierten ab 18 Jahren

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Situation die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist. Alle Informationen zur Anmeldung bis 14.09.20 finden Sie unter [degewo.de/trainingsstunden-marzahn](https://degewo.de/trainingsstunden-marzahn) oder per QR-Code.

Seien Sie dabei! Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Ihre degewo

Rücken-fit  
mit dem  
1. FC Union  
Berlin



Mit freundlicher  
Unterstützung von



Für die Gesundheit aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten wir Sie, die Hygienemaßnahmen zu beachten und mit Ihrem eigenen Verhalten zur Eindämmung des Coronavirus beizutragen.



# Trainingsstunde im Quartier Köpenick

Alle, die ihren durch Arbeit im Büro oder Homeoffice beanspruchten Rücken einfach mal entspannen und mobilisieren wollen, laden wir herzlich zu gemeinsamen Rücken-fit-Übungen im Quartier ein. Angeleitet und unterstützt werden die Teilnehmenden dabei von einem Trainer des 1. FC Union Berlin.

**Wann:** Donnerstag, 17. September 2020  
von 18 bis 19 Uhr (Einlass ab 17.45 Uhr)

**Wo:** Bolzplatz in der Firlstraße 1, 12459 Berlin

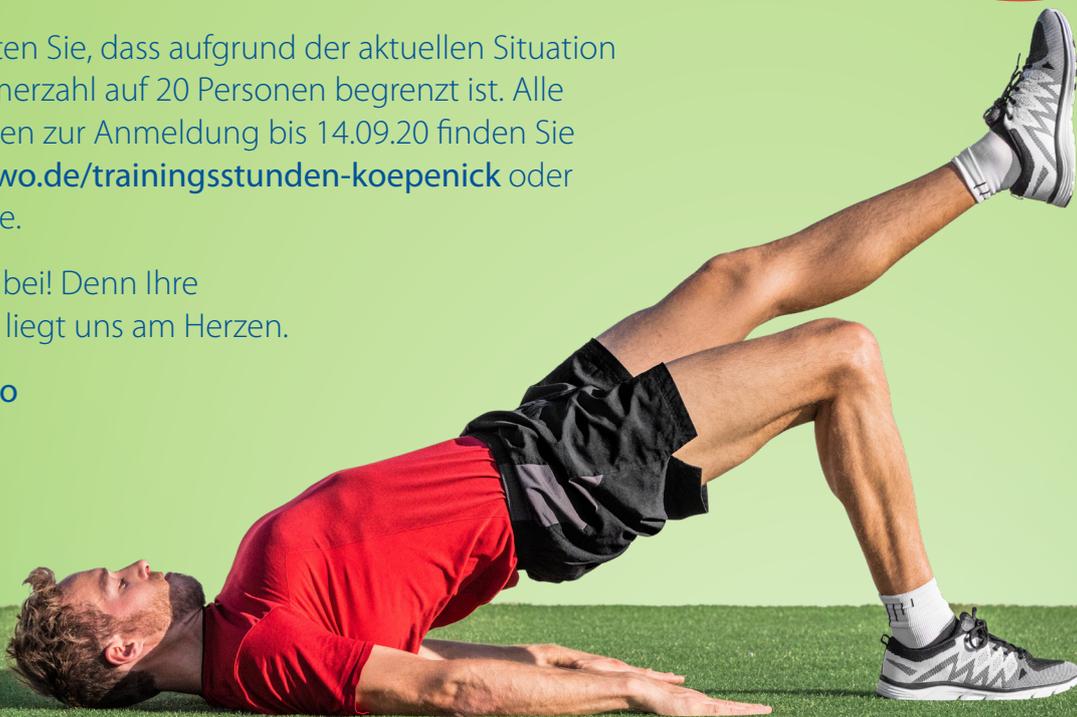
**Wer:** Alle Interessierten ab 18 Jahren

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Situation die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist. Alle Informationen zur Anmeldung bis 14.09.20 finden Sie unter [degewo.de/trainingsstunden-koepenick](https://degewo.de/trainingsstunden-koepenick) oder per QR-Code.

Seien Sie dabei! Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Ihre degewo

Rücken-fit  
mit dem  
1. FC Union  
Berlin



Mit freundlicher  
Unterstützung von



Für die Gesundheit aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten wir Sie, die Hygienemaßnahmen zu beachten und mit Ihrem eigenen Verhalten zur Eindämmung des Coronavirus beizutragen.

