

Gesundes Krafttraining für den ganzen Körper

Kursstart ab 03.09.2026 in Soest

Sie sind herzlich zu unserem kostenfreien Bewegungsangebot eingeladen!

Mehr Bewegung – Spaß im „Gym“

Das erwartet Sie:

- Training unter professioneller Anleitung
- Ganzheitliches Krafttraining mit Fokus auf die Wirbelsäule
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, an Geräten und Freihanteln
- Gesundheitliche Leistungsfähigkeit steigern
- Impulse und Anregungen für Bewegung im Alltag

Kostenfrei und
exklusiv für
Kund:innen
des Jobcenter
AHA Kreis
Soest

Jeweils donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr
Kursstart am 03.09.2026
10 Termine (05.11.2026 entfällt)

Bitte an
bequeme
Sportkleidung
denken!



Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsort:

Physio Plus Soest GmbH
Oestinghauser Str. 38
59494 Soest

Ansprechpartner bei Fragen und Anmeldung:

Birger Gramstat - Gesundheitslotse
Jobcenter AHA Kreis Soest
Paradieser Weg 2
59494 Soest

Birger.gramstat2@jobcenter-ge.de

Tel.: 02921 106 – 803

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit