

Sehr geehrte Gäste der Bayerischen Justizakademie

Unser Sportangebot für Sie:

Montag: 17:30- 18:30 Uhr (Anette Bauer)

Fühl dich gut! Einfache Bewegungen lockern und mobilisieren Muskeln und Gelenke. Übungen zur Körperspannung und -haltung kräftigen von innen heraus und stabilisieren den Körper. Das große Ziel ist Ausgeglichenheit!



Mittwoch: 17:30- 18:30 Uhr (Anette Bauer)

Body Fit: Ein kräftigendes Ganzkörper-Training, in dem Rücken- und Bauchmuskulatur besondere Beachtung finden, denn nur ein starker Körper/Rücken kann viel (er-)tragen.



**Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Anmeldung ein!
Unkostenbeitrag: 2,50 € (bitte zur Stunde mitbringen!). Der andere Kostenteil wird im Rahmen des Gesundheitsmanagements vom StMJ übernommen!**

Wir machen darauf aufmerksam, dass es sich dabei um keine dienstliche Veranstaltung handelt!

Der Leiter der Bayerischen Justizakademie