

A close-up photograph of a hand tying a blue shoelace on a pink sneaker. The background is a blurred green field with some pink flowers. The text is overlaid on a semi-transparent white banner.

ZithaAktiv

Fitness fir Kapp a Kierper

OutdoorFIT & MobilFIT

ab Januar 2024

bei Zitha Consdorf

Bewegung an der fräscher Loft

OutdoorFIT

Am OutdoorFIT-Cours bidde mir lech Fitness an der fräier Natur
mat enger diploméierter Ergotherapeutin

Wéini : Méindes vu 14.00 - 15.00 Auer

Outfit : Wiedergerecht Kleedung, fest a bequem Schong

Fir weider Informatiounen :

www.zithaaktiv.lu/de/preise oder zithamobil@zitha.lu - Tel. 40 144 2280

Motorik an Ausdauer stärken

MobilFIT

Am MobilFIT-Cours trainéiert eng diploméiert Ergotherapeutin matt lech
d'allgemeng Bewegelechkeet, Gläichgewiicht a Koordinatioun,
Stabilitéit beim Gooen, Muskelkraaft, a villes méih

Wéini : Donneschdes vu 14.00 - 15.00 Auer

Outfit : Sportskleedung, fest a bequem Schong

Fir weider Informatiounen :

www.zithaaktiv.lu/de/preise oder zithamobil@zitha.lu - Tel. 40 144 2280