

# Vorbereitungstraining: Fit fürs Fahrradfahren

Bald startet wieder die Fahrradsaison. In einem Vorbereitungstraining ab Mittwoch, 1. April, werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt.



Koordinations- und Reaktionsübungen bilden einen weiteren Schwerpunkt. Der Kurs besteht aus vier Einheiten à 60 Minuten.

Der Kurs „Fit fürs Fahrradfahren“ findet wöchentlich um 11 Uhr im Kulturhaus Dock 4, Untere Karlsstraße 4, statt. Die Kosten für die vier Einheiten betragen 10 € (ermäßigt 5 €) und sind vor Ort zu entrichten.

Um Anmeldung ab 9. März beim Servicecenter der Stadt Kassel unter der Telefonnummer 0561 115 oder online unter [www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel](http://www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel) wird gebeten. Das Servicecenter ist montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr erreichbar.

documenta-Stadt Kassel

---

**GEMEINSAM  
GEGEN  
KREBS**

**JETZT**  
dauerhaft helfen!



 **Deutsche Krebshilfe**  
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS