



Entspannungs-Gymnastik

Mit Elan und Energie durch den Herbst



Kursschwerpunkt:

Mit Übungen aus der Rückenschule, dem Pilates, dem Yoga und Faszi-Training mit der Blackrole wird die Tiefenmuskulatur trainiert und der Körper gedehnt.

In entspannter Atmosphäre und langsamen Bewegungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Yoga Wechselatmung, AT, PME und Aromatherapie bauen Stress ab und geben neue Energie. Langsame Bewegungsfolgen ermöglichen jedem in seinem Tempo mitzumachen.

ORT:

Sporthalle Ravensteynstrasse

TERMINE:

jeden **MONTAG**, ab **05.11.-17.12.2018**

UHRZEIT:

von 18:15 – 19:45 Uhr (ohne Voranmeldung)

Ab 18:00 Uhr kann man sich bei einer Tasse Tee auf die Stunde einstellen. Einzelteilnahme pro Abend möglich.

KURSGEBÜHR:

Mitglieder **3,50 €**

Nichtmitglieder **4,50 €**

KURSLEITUNG:

Andrea Klein, TEL.: 02652 / 958067

Klein_andrea1@kabelmail.de

**Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Handtuch oder Decke,
Matten sind vorhanden!!!**