



Präventionskurse



**Jetzt anmelden
und
Platz sichern!**

Rücken-Fit

Ab 16.09.2013 jeweils Montag, 16:00 – 17:00 Uhr

**Ein Präventionskurs für alle, die ihren Rücken stärken
und kräftigen wollen**

**Anregungen für rückergerichtetes Verhalten im Alltag.
10 Einheiten**

Beckenboden-Gymnastik

Ab 18.09.2013 jeweils Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

**Ein Präventionskurs für Frauen jeden Alters für mehr
Körperbewusstsein und Kraft aus der Körpermitte!**

8 Einheiten

"Entspannung durch Bewegung"

Ab 19.09.2013 jeweils Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr

**Ein Kurs für jedes Alter zur Entspannung,
Wahrnehmung und Beweglichkeit**

8 Einheiten

Fragen, Anmeldung und Info bei K. Hehn, Tel.: 05192 / 10994