

## A2407571 Kräftigung und Entspannung - Körper und Geist im Einklang

Beginn Montag, 29.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 53,50 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Stefanie Sziburies

Kursort , Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Mit diesem Kurs tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes:

Im ersten Teil der Trainingsstunde stärken Sie durch gezielte und ausgewogene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Ihre gesamte Körpermuskulatur (auch Neu-Beginnende finde hier leicht einen Einstieg).

Im zweiten Teil finden Sie Ausgleich durch unterschiedliche Entspannungsverfahren (z. B: Traumreisen, Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung etc.), um entspannt in den Abend zu starten!

Bitte eine Gymnastikmatte, eine Decke, ggfs. ein Kissen und Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
22.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
06.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth