

Mit Leichtigkeit durch´s Leben

Mit Leichtigkeit durch´s Leben Mit Bewegung und Entspannung die Leistungsfähigkeit erhalten

Viele Menschen erfahren in ihrem Alltag Zeitdruck, Reizüberflutung, Überforderung und Erschöpfung durch Stressfaktoren, die Körper und Seele belasten. Lernen Sie, auf Ihre Grenzen zu achten und mit Ihren Kapazitäten zu haushalten. Durch bewusstes Bewegen und Entspannen in Verbindung mit dem Atem lassen sich Stress und Verspannungen lösen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke, verbessern die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule und schulen die Körperwahrnehmung. Bringe Sie frischen Wind in Ihren Alltag. Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, Decke, ABS- Socken und ein Kissen mit.

Dozent(en):	Sewerin, Ute
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 28.04.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	110,40 € (82,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

21.01.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.01.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.02.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.02.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.02.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.03.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.03.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.03.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.03.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
31.03.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.04.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.04.2020	10:45 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum