

CKL30230 Bewegung tut gut

Beginn Donnerstag, 26.03.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 22,00 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 18,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 5 Termine

Kursleitung Karin Lang

Kursort , Gartenstraße 34, 95158 Kirchenlamitz

Dieser Kurs soll allen Teilnehmenden einen Einblick bieten, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt sich "fit" zu halten. Wir lernen, die Muskeln zu stärken, den Rücken zu entlasten, den Nacken zu entspannen und die Faszien zu glätten. Außerdem versuchen wir Aggressionen durch Trommeln auf Pezzibällen abzubauen und die Kondition aufzubauen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstr. 34
02.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstr. 34
09.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstr. 34
16.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstr. 34
23.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstr. 34

[zur Kursdetail-Seite](#)