„Entspannt von Fuß bis Kopf“

Beweglich und beschwingt
in die Frühlingszeit

In der Schulturnhalle, Bad Rappenau

Was erwartet Sie?

- Vorstellung von funktionellen Lockerungs- und Körperübungen
- Vorstellung von gesunder Fußgymnastik mit Wellness Programm
- Einführung in bewährte und anerkannte Entspannungsmethoden
- Eine kleine „Auszeit“ mit Phantasiereisen - „Frühlingsreise der Sinne“

Wann?
Samstag, 24. März 2018
14:30 – 16:30 Uhr

Teilnehmerkreis
Männer und Frauen aller Altersgruppen, Jugendliche

Leitung: Gesundheits- und Entspannungstrainerin
Diana **M**aria **F**ischer
„DMF“ **D**ie **M**itte **F**inden
Stärken Sie Ihre Mitte – mental und körperlich -

Teilnahmegebühr
für Mitglieder: 20,00 €
für Nichtmitglieder: 25,00 €
inkl. Erfrischungsgetränk und Obst

Anmeldung
unter: Kontakt@tv1895BadRappenau.de
oder bei Petra Kösegi, tel. 07264/807645