



Gesundheit in Balance Eifel

mit Natur, Bewegung & Entspannung

Gemeinsam in Bewegung kommen

(10 Einheiten à ca. 60 Minuten)

Beweglich im Sitzen – sanft und alltagstauglich

Uhrzeit: Freitag 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.

Fit & Flexibel – Bewegung für den ganzen Körper

Uhrzeit: Freitag 13:15 Uhr bis 14:15 Uhr

Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.

Beweg dich frei – mit Atem, Achtsamkeit & Faszienflow

Uhrzeit: Mittwoch 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 08.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11.

Atem & Ausgleich – Bewegungsritual für zwischendurch

Uhrzeit: Mittwoch 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 08.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11.

Kosten: 75 € (Mitglieder des Sportvereins erhalten einmalig auf die Teilnahme eines Kurses eine Gutschrift von 25 €)

Ort: Kleine Sporthalle Mutscheid,
Grundschule (am Schulhof)



Interesse geweckt?

Super – dann schau gerne auf
<https://www.gesundheit-in-balance-eifel.de>
vorbei und entdecke alle Kursangebote in Ruhe.

Wenn du Fragen hast oder eine persönliche Beratung möchtest, melde dich gerne bei mir entweder **telefonisch 0159 01825587** oder per **E-Mail: info@gesundheit-in-balance-eifel.de**

Ich freue mich darauf, dich bald in einem Kurs zu begrüßen!

