



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Angebot Bewegung für Körper und Geist – Neue Motivation für Dein Leben

- Thema:** In diesem Kurs werden wir mit Spaß und Leichtigkeit in Bewegung kommen!
Wir mobilisieren und kräftigen unseren ganzen Körper und stabilisieren unsere Körpermitte, sodass wir uns beweglicher und geschmeidiger fühlen! Aus der neuen starken Kraft unserer Mitte können wir motiviert und Schritt für Schritt wieder in Bewegung kommen: mit Körper und Geist!
Wir nehmen uns Zeit für bewusste Entspannung und Wahrnehmung - Zeit auch für (u.a. Gesundheits-) Tipps für den Alltag. So lenken wir unseren Focus hin auf all unsere Ressourcen, auf all das, was in uns steckt!
Gib Dir neue Impulse! Und hol Dir Deine Energie für Dein Leben zurück!
- Termine:** Mittwoch, 08.05.2019 bis 26.06.2019
- Zeiten:** Mittwoch von 14:30 bis 16:00 Uhr
- Umfang:** 8 Kurstage á 90 Minuten (= 2 Unterrichtseinheiten)
- Teilnehmer:** maximal 15 Personen
- Ort / Raum:** Haus Jahnstraße, Raum 3 (Gymnastikraum), Jahnstr. 7, 65549 Limburg
- Dozent:** Franziska Engel
Dipl. Pädagogin, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin, DTB Rückenschullehrerin, DTB-Kursleiterin; Faszio-Training, DTB Pilatetrainerin, Lizenz Sport in Prävention, Haltung und Bewegung
- Kosten:** Für Kunden/innen des Jobcenters Limburg-Weilburg wird der Kurs über das Modellprojekt Gesundheitsförderung erwerbsloser gefördert.
- Ansprechpartnerin:** VHS Annegret Bausch, Telefon 06431-911613
JC Limburg-Weilburg Anne Fachinger; 06431- 215236