

Bewegung für Körper und Geist – Neue Motivation für Dein Leben

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 Gesundheits-Tipps für den Alltag. So lenken wir unseren Fokus hin auf all unsere Ressourcen, auf all das, was in uns steckt.

Gib Dir neue Impulse und hol Dir Energie für Dein Leben zurück!

Ort: Haus Jahnstraße
Raum 3 (Gymnastikraum)
Jahnstraße 7
65549 Limburg

Zeit: Mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 07.11.218

Ende: 23.01.2019

In der Weihnachtspause (26.12.2018 und 02.01.2019) findet der Kurs nicht statt.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Bewegung für Körper und Geist – Neue Motivation für Dein Leben

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 Gesundheits-Tipps für den Alltag. So lenken wir unseren Fokus hin auf all unsere Ressourcen, auf all das, was in uns steckt.

Gib Dir neue Impulse und hol Dir Energie für Dein Leben zurück!

Ort: Haus Jahnstraße
Raum 3 (Gymnastikraum)
Jahnstraße 7
65549 Limburg

Zeit: Mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 07.11.218

Ende: 23.01.2019

In der Weihnachtspause (26.12.2018 und 02.01.2019) findet der Kurs nicht statt.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Bewegung für Körper und Geist – Neue Motivation für Dein Leben

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 Gesundheits-Tipps für den Alltag. So lenken wir unseren Fokus hin auf all unsere Ressourcen, auf all das, was in uns steckt.

Gib Dir neue Impulse und hol Dir Energie für Dein Leben zurück!

Ort: Haus Jahnstraße
Raum 3 (Gymnastikraum)
Jahnstraße 7
65549 Limburg

Zeit: Mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 07.11.218

Ende: 23.01.2019

In der Weihnachtspause (26.12.2018 und 02.01.2019) findet der Kurs nicht statt.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V