

Entspannung & Bewegung für Erwachsene

**Neu und dauerhaft im Programm
ab 19.04.2023**

Zunehmend mehr Menschen fühlen sich im Alltag überlastet. Sie suchen nach Möglichkeiten ihre innere Balance (wieder) zu finden. Um dem wachsenden Bedürfnis nach Entspannung einerseits und Bewegung andererseits gerecht zu werden, stehen im Fokus der Kurseinheiten die Förderung der Entspannungsfähigkeit und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Sinnvoll ergänzt werden diese Schwerpunkte durch Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Zeit: Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr,

Ort: Übungsraum, 1. Stock des Vereinsgebäudes in der Fischergasse 23 in Freising

Kursleitung: Agathe Wagner



Anmeldung und weitere Infos unter:

info@tsv-jahn-freising.de

Tel.: 08161 3682