



Fit für den Alltag & Entspannung für Frauen und Männer

Wir schenken dem Körper Aufmerksamkeit,
verbessern persönliche Ressourcen und spüren,
wie gut es tut!

Ein ausgewogenes, sportliches Programm, dass mit Kräftigung, Mobilisation und Dehnung gleichermaßen den Rücken stark macht und den Körper in Balance bringt, sorgt für eine bessere Haltung und geschmeidige Beweglichkeit.

Entspannungsübungen für den Ausgleich runden das Programm ab.

Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieses Angebot ideal.

Mitzubringen sind:

Isomatte, Handtuch oder Decke und warme Socken

Schnupperstunde am 26.4.2017 16:00 – 17:30 Uhr

Herschelschule, Großer Kolonnenweg 37 / Halle II

mittwochs 16:00 – 17:30 Uhr

Kontakt:

Rita Köpp 0511/604 00 86 rita.koepp@esghannover.de

HP: www.esghannover.de