

Allmand Carré



Kurs: GB5381

WIRBELSÄULENGYMNASTIK AM VORMITTAG II

Daniela Zapkau-Arnold

Moderne Wirbelsäulengymnastik abwechslungsreich gestaltet mit Elementen aus Yoga, Faszien- und Herz-Kreislauftraining. Den Abschluss der Stunde bildet immer eine Entspannungseinheit. Die Übungen sind ideal, um die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern, das Herz-Kreislaufsystem anzukurbeln und Körper und Geist zu entspannen.

Bitte bringen Sie Matten mit!

Beginn: **Do., 19.09.2019, 10:35-11:35 Uhr**

12 Vormittage

Ort: **Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**

88045 Friedrichshafen

Kosten: 51,20 €

Belegung: 8-11 Personen

Quartiersmanagement
Allmand Carré
Carolin Bucher,
Allmandstr. 18,
88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53
E-Mail: carolin.bucher@
bruderhausdiakonie.de

Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen,

Tel. 07541 203 3434 oder www.vhs-fn.de

bruderhaus **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg