

# **WIRBELSÄULENGYMNASTIK AM NACHMITTAG**

**Kurs I : IB 5381**

**Kurs II: IB 5380**



**Daniela Zapkau-Arnold**

Wirbelsäulengymnastik abwechslungsreich gestaltet mit Elementen aus Yoga, Pilates, 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. Außerdem Körper und Geist zu entspannen.

**Bitte bringen Sie Matten mit!**

**Beginn: ab Montag, 27.09.21**

**Kurs I : 14:00-15:00Uhr**

**Kurs II: 15:15-16:15 Uhr**

**jeweils 10 Nachmittage**

**Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)  
88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 42,70 €**

**Anmeldung** bei der VHS Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2 88045 Friedrichshafen oder [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

## **Quartiersmanagement**

Allmand Carré

Carolin Bucher

Allmandstr. 18, 88045 Friedrichshafen

Tel.: 07541 9226-53

E-Mail: [carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de](mailto:carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de)