



Gesundheitskurse

Start ab Montag, 12.02.2024

8x Qigong per Zoom*

Entspannen - zur Ruhe kommen - atmen

Montags 17:15 - 18:15 Uhr

8x Rücken-Gymnastik*

Kräftigen - dehnen - entspannen

Dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr

8x Minitrampolin*

HerzKreislauf - Ausdauer - Gleichgewicht

Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Bogenschießen zur Rückenkräftigung*

Kräftigung - Stabilisierung - Aufrichtung

Dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Modern Line Dance

Spaß am Tanzen - ohne Partner - in Reihen

Freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

Standardtanz - Einsteiger/Auffrischung

mit Daniel Benz

Freitags, 16:30 - 17:30 Uhr

Die Kurse kosten jeweils 99,- €

Die mit * gekennzeichneten Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Verein für Bewegung und Stille e.V., Funkenberg 8; 24568 Kaltenkirchen

Tel 04191/8733817; E-Mail: info@verein-bus.de