

**Neuer kostenloser Kurs**

Wieder in



Bewegung kommen!



Bild freepik.com

**Einstieg oder Wiederanfang in den Sport mit Spaß**

**Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung und hilft sich insgesamt besser zu fühlen. Bewegungsmangel schadet Körper und Geist.**

Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Körper besser wahr zu nehmen, Kraft, Freude und Lebendigkeit zu erleben: Sich spüren in der Anstrengung gezielter Trainingseinheiten und entspannender Wahrnehmungsübungen.

**Donnerstag in der der Turnhalle der Grundschule Hohenfriedberger Str. 2**

**vom 10.8.-14.12.2023**

Der Kurs wird gefördert vom Landesportbund NRW, Anmeldung 0209/142351