

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