

Allmand Carré



Kurs: GA5380

WIRBELSÄULENGYMNASTIK AM VORMITTAG I

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, Herz und Kreislauf anzukurbeln und Körper und Geist zu entspannen.

Bitte bringen Sie Matten mit!

Beginn: **Do., 14.02.2019, 09:30-10:30 Uhr**

14 Vormittage

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

88045 Friedrichshafen

Kosten: 50,83 € für Rentner/Senioren , sonst 59,80 €

Belegung: 8-10 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 oder www.vhs-fn.de

bruderhaus**DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg