

**Allmand Carré**



Kurs: GA5380

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK AM VORMITTAG II

**Daniela Zapkau-Arnold**

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

**Bitte bringen Sie Matten mit!**

Beginn: **Do., 14.02.19, 10:35-11:35 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](http://www.vhs-fn.de)

**bruderhaus** **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg