

**Allmand Carré**



**Kurs: FB5386**

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK I

**Daniela Zapkau-Arnold**

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

**Bitte bringen Sie die Matten mit!**

**Beginn: Do., 20.09.2018, 09:30-10:30 Uhr**

14 Vormittage

**Ort: Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**  
88045 Friedrichshafen

Kosten: 59,80 €

**Anmeldung bei der VHS Friedrichshafen**

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen oder [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Quartiersmanagement  
Allmand Carré  
Carolin Bucher,  
Allmandstr. 18,  
88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53  
E-Mail: [carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de](mailto:carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de)