

Termin	15. März 2019
Ort	Seehof Windischbuch Gebäude Systemair
Teilnahmegebühr	10,00 Euro Mitglied 20,00 Euro Nichtmitglied Zzgl. 1,00 Euro Materialkosten Verpflegungskosten
Leitung	Christine Euchner Bildungsreferentin
Anmeldung bis bei	08. März 2019 Ellen Götz Tel: 07931-45800 E-Mail: ue.goetz@gmx.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung, auch zum Wechseln • bequeme Kleidung • Kissen/Nackenkissen/Nackenrolle • Warme Decke, warme Socken • Liegestuhlaufgabe • Je ein Duschtuch, Badetuch, Handtuch

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

LandFrauen Windischbuch

Christine Euchner
Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e.V.

Ein entspannender Verwöhntag unter Frauen, um Energie aufzutanken und die Seele baumeln zu lassen. Kehren Sie dem Alltag für einen Abend den Rücken und kommen Sie erfrischt und ausgeruht nach Hause.

Programm

15.00 Uhr

Toгу Brasils

Fitnessgymnastik mit kleinen handlichen, vielseitig einsetzbaren Mini-Trainern. Die Tiefenmuskulatur wird in kleinen Trainingseinheiten gezielt angesprochen



Faszientraining

Schwingende, wippende und elastische Bewegungen bringen unseren Körper und unsere Faszien in Schwung. Danach rollen wir unsere Faszien auf Pilatesrollen aus und werden so erfrischt und locker.

Gegenseitige Rückenmassage

Rückenmassage mit aromatischen Körperölen wirkt positiv auf alle Bereiche des Organismus.

20.00 Uhr

Abschluss

Dazwischen stärken wir uns mit einem Vesper, jede bringt etwas mit.



Freitag, 15. März 2019

Seehof Windischbuch

Seminar der LandFrauen
Windischbuch im Auftrag

LandFrauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk