

Termin	11. März 2019
Ort	Gemeindehaus Gammelshausen Hauptstr. 19, Gammelshausen
Teilnahmegebühr	10,00 € LandFrauen-Mitglieder 20,00 € Nichtmitglieder im LandFrauenverband Zuzüglich 1,00 € Materialkosten Verpflegungskosten, Selbstzahler
Leitung	Christine Euchner Bildungsreferentin
Anmeldung bis bei	Montag, den 04. März 2019 Ingrid Slametschka Telefon: 07164/130265 Email: ingrid.slametschka@gmx.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung • bequeme Kleidung und warme Socken • zwei Duschtücher, ein Handtuch • Gymnastikmatte • Kissen • warme Decke • Eine Liegestuhlaufgabe

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team
der LandFrauen Gammelshausen

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

Ein entspannender Verwöhntag unter Frauen erwartet Sie. Tanken Sie Energie auf und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Kehren Sie dem Alltag für einen Tag den Rücken und kommen Sie erfrischt und ausgeruht nach Hause.

09.30 Uhr

Qi Gong

Qi Gong Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses.

Line Dance

Einfache, ruhige und fetzige Tänze, die in Reihen und Linien getanzt werden. Die Musik stammt hauptsächlich aus der Kategorie „Pop“

Faszienorientiertes Pilates

Ein Ganzkörpertraining in Verbindung mit Atmung und Geist. 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.

12.30 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Gegenseitige Rückenmassage

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

16.00 Uhr

Entspannendes

17.00 Uhr

Abschluss

Änderungen vorbehalten!



**Montag, den 11. März 2019
im Gemeindehaus
Gammelshausen**

Gäste sind herzlich Willkommen!

Seminar der LandFrauen Gammelshausen
im Auftrag

Land Frauen
Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.