

Termin	15. November 2019
Ort	Badische Kelter, Kürnbach
Teilnahmegebühr	10 Euro Mitglied 15 Euro Nichtmitglied Inkl. Verpflegungskosten
Leitung	Christine Euchner Bildungsreferentin
Anmeldung bis bei	08.11.2019 Ulrike Wanielik Tel: 07258-1626 E-Mail: landfrauen-kuernbach@gmx.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung und -schuhe • bequeme Kleidung • Eine Gymnastikmatte • Kissen/Nackenkissen/Nackenrolle • Warme Decke

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

LandFrauen Kürnbach

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.

15.00 Uhr

Togu Brasils

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



16.30 Uhr

Ausprobieren von verschiedenen Sportgeräten für Fitnesskurse

17.00 Uhr

Line Dance

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

18.00 Uhr

Kleines Pauschen mit einem Handvesper

19.00 Uhr

Entspannung

Verschiedene Entspannungsmethoden bringen Ihren Körper in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand und verhelfen dem Körper wieder zum nötigen Gleichgewicht.

20.00 Uhr

Ende

Änderungen vorbehalten!



Freitag, den 15. November 2019
Badische Kelter, Kürnbach

Seminar der LandFrauen Kürnbach
im Auftrag


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