

9.30 Uhr Termin	08. Februar 2020
Ort	Gemeindesaal Rinderfeld
Teilnahmegebühr	10 Euro Mitglied 20 Euro Nichtmitglied Inkl. Verpflegungskosten
Leitung	Christine Euchner Bildungsreferentin
Anmeldung bis bei	31.01.2020 Birgit Frieß Tel: 07933/1307 Lilo Weber Tel: 07933/638 E-Mail: LF-Rinderfeld@t-online.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung, auch zum Wechseln • Sportschuhe für Innen • Gymnastikmatte • Eine warme Decke, Warme Socken, kleines Kissen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

LandFrauen Rinderfeld

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

Functional Training

Anstrengendes Training mit dem eigenen Körpergewicht. So dosiert, dass jede mitmachen kann.

Faszientraining mit der Rolle

Regeneration und Selbstmassage mit dem Ziel der Entspannung und Regeneration der Myofasziolen (Bindegewebe der Muskeln und Muskelgruppen).

12.30 Uhr

Mittagessen

Mobile Massage

Wir massieren uns gegenseitig den Rücken. Die Kleidung bleibt an.

Entspannung

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

17.00 Uhr

Ende

Änderungen vorbehalten!



Samstag, den 08. Februar 2020

9.30 Uhr

Im Gemeindesaal Rinderfeld

Seminar der LandFrauen Rinderfeld
im Auftrag


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