

Der LandFrauenverein Öllingen lädt ein
zum Seminar



Samstag, 23. Januar 2021
Rathaussaal Öllingen

im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Ein entspannender „Rundum fit“-Tag 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.

Termin	Samstag, 23. Januar 2021
Ort	Rathaussaal, Öllingen
Teilnahmegebühr	10.- Euro Mitglied 20.- Euro Nichtmitglied zzgl. Verpflegungskosten
Referentin	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
Verbindliche Anmeldung bis	15. Januar 2021
bei	Begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nach Eingang der Anmeldung. Elvira Probst Tel.: 07345-239538
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • bequeme Kleidung • Kleidung zum Wechseln • Gymnastikmatte • Balance Pad • Kissen/Nackenkissen/Nackenrolle • Warme Decke

Programm

09.30 Uhr

Begrüßung und Körperwahrnehmung

10.30 Uhr

Kräftigungsübungen mit dem Ball

für Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme.

Balance Pad

Übungen zur Verbesserung der Stabilität von Knie, Fuß- und Rumpfmuskulatur.

12.30 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Entspannung

Mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden bringen wir den Körper in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand.

16.30 Uhr

Abschluss

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Vorstandsteam
LandFrauen Öllingen

Aylin Bergemann
Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e.V.