

Line Dance, Bewegungsspaß im ¾ Takt und Core-Stability mit Pilates

Line Dance schult unsere Koordination. Der Bewegungsspaß lässt sich im ¾ Takt genauso vielfältig entwickeln wie in den die anderen üblichen Fitness-Rhythmen. Die Musik übt eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Die Pilatesmethode vereint Kraft und Flexibilität. Sie führt zu einem stabilen Körperzentrum und einer beweglichen Wirbelsäule. (++)

Termin	Samstag, 19.03.2022
Ort	Katholisches Gemeindehaus, St. Peter Rebenweg 84 73277 Owen / Teck
Dauer	09.30-17.00 Uhr ab 16.30 Uhr Kaffee
Referentin	Angelika Schmidt und Renate Raichle
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro zzgl. Hallengebühr
Arbeitskreisfrauen	Nürtingen: Ursula Sander Esslingen: Bärbel Karpentier
Anmeldung bei	Kreisgeschäftsstelle Alexandra Jakob Tel.: 07021-4052900 E-Mail: aj@klf-nt.de
Bitte mitbringen	Vesper ÜL-Ausweis Matte Handtuch

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Teilnahmebedingungen nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.
<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

Die KreisLandFrauenverbände Nürtingen und Esslingen laden ein



Gäste sind willkommen!

Samstag, 19. März 2022
73277 Owen / Teck

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

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen