

Die LandFrauenvereine Langenau, Nerenstetten und Wettingen laden ein zum Seminar



Samstag, 12. März 2022
Bürgerhaus
89129 Nerenstetten

Gäste sind willkommen!

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

Termin	Samstag, 12. März 2022
Ort	Bürgerhaus Schulstraße 8 89129 Nerenstetten
Dauer	9.30 – 15.00 Uhr
Referentin	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühr	Entfällt für Mitglieder 20.- Euro Nichtmitglied
Anmeldung bis 10. März 2022	Petra Hegele Tel.: 07345-3708 oder WhatsApp 0176-73353631 E-Mail: hegelepetra@gmail.com
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • Verpflegung • Sportkleidung, auch zum Wechseln • Warme Decke • Kissen/ Nackenrolle/ Nackenkissen • Getränk • Handtuch • Gymnastikmatte

Teilnahmebedingungen nach geltender Corona-Verordnung des Landes 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/>

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.

Programm:

**Selbstfürsorge –
was ist das?**

Einführung in Theorie und Praxis

Kreistänze

Beschwingte, leichte Tänze, die jeder mitmachen kann. Die Musik stammt hauptsächlich aus der Kategorie „Pop“.

**Workout mit dem
Stab**

Ein Übungsprogramm für die Gesundheit, die Fitness und die Figur.

**Progressive
Muskelentspannung**

Bei dem anerkannten Entspannungsverfahren werden bestimmte Muskelgruppen willentlich und bewusst angespannt und diese Spannungen auch wieder gelöst. Dabei erreichen Sie eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!