

Der LandFrauenverein Kürnbach lädt ein zum Seminar



Freitag, 6. Mai 2022
TSV Halle
75057 Kürnbach

Gäste sind willkommen!

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

Termin	Freitag, 6. Mai 2022
Ort	TSV Halle Schulstraße 1 75057 Kürnbach
Dauer	14.00 – 19.00 Uhr
Referentin	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühr	Entfällt für Mitglieder 20.- Euro Nichtmitglied zzgl. Verpflegungskosten
Anmeldung bis 25. April 2022	Renate Kanzler Tel.: 07258-7198 Birgit Nieland E-Mail: Landfrauen-kuernbach@gmx.de
Bitte mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Line Dance

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

Ganzkörperworkout mit dem Stuhl

Ein Übungsprogramm auf dem Stuhl, ganz individuell: von einem moderaten bis hin zum intensiven Training.

Entspannung

Mit einer kleinen Entspannung beenden wir den Tag.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!