

**Die KreisLandFrauenverbände
Heidenheim, Ulm, Ostalb und
Blaubeuren laden ein**



Gäste sind willkommen!

Samstag, 23. September 2023

89537 Giengen an der Brenz

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

Ein Tag mit drei Themen: Pilates, Rücken, Entspannung

Für **Pilates** ist man nie zu alt. Sanfte und wirkungsvolle Übungen – auch im Sitzen – für ein ganzheitliches Körpertraining. Das Thema **Rücken** ist immer aktuell. Hier gibt es leicht umsetzbare Stundenbilder rund um den Rücken. Zum Abschluss gibt es wertvolle Tipps und Ideen für eine gelungene **Entspannung**.

Termin	Samstag, 23.09.2023
Ort	Gemeindehalle Hohenmemmingen Staufener Straße 2 89537 Giengen an der Brenz
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 16.30 Uhr
Referentin	Renate Wörle-Glomb
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro Zzgl. Verpflegung
Arbeitskreisfrau	<u>Heidenheim</u> : Lieselotte Banzhaf <u>Ostalb</u> : Karin Misselwitz <u>Ulm</u> : Petra Hegele, Kerstin Gansloser <u>Blaubeuren</u> : Jasmin Knehr
Anmeldung bei bis 16.09.23	Lieselotte Banzhaf Tel.: 07322 - 23367 (privat) Handy: 01573 – 3734933 (WhatsApp) E-Mail: Lieselotte.Banzhaf@web.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!