

STRESSBEWÄLTIGUNG

ABENDS

Wir dehnen/stärken zuerst verschiedene Muskeln mit Vorder-und Rückseite, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. Am Ende jeder Stunde entspannen wir bei Autogenem Training oder mit Muskelenstpannung nach Jacobsen.

Preise:	Für aktive Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
Termin:	Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr	
Ort:	Auhalle Berghülen (Nebenraum)	
Leitung:	Regine Schöll	

2024/1*

17.01.2024
31.01.2024
14.02.2024
28.02.2024
13.03.2024
27.03.2024
10.04.2024
24.04.2024
22.05.2024
05.06.2024

*Termine können variieren



Anmeldung unter:
www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/