

Aktive Mittagspause

Dies ist der perfekte Kurs, um in Deiner Mittagspause neue Energie zu tanken. Durch gezielte Bewegungsübungen und einem entspannenden Stretching wird der Kreislauf angeregt, Verspannungen gelöst und der Kopf somit frei für den Rest des Tages.

Dieser kurze, aber effektive Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und lässt Dich gestärkt und erfrischt in den Nachmittag starten.

Nutze Deine Mittagspause, um Körper und Geist eine aktive Auszeit zu gönnen!

6 Kurseinheiten

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 12

Kursgebühr: 45,- € (Zirkelkunden: 40,- €)

Jeweils **Mittwochs, 11:30 - 12:00 Uhr**

Beginn: 09.10.2024 / Ende: 20.11.2024

(außer 30.10.2024)

UND

Jeweils **Mittwochs, 12:00 - 12:30 Uhr**

Beginn: 09.10.2024 / Ende: 20.11.2024

(außer 30.10.2024)

Kursleitung: Janina Haug (DHfPG)