https://blz.li/2of9

NEUE FELDENKRAIS-KURSE STARTEN

Veröffentlicht am 08.04.2014 um 16:30 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) startet neue
Feldenkrais-Kursus für Anfänger und Fortgeschrittene. Das eigene Wohlbefinden und die Beweglichkeit steigern, sanfte Bewegungsalternativen entdecken, etwas gegen Einschränkungen und Schmerzen unternehmen, Entspannung erfahren. All dies können Interessierte in diesem Kursus mit Hilfe einfacher Übungen, die auch im Alltag genutzt werden können, lernen. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und eine Decke sind mitzubringen. Die Kurse beginnen am 24. April mit zehn Übungsstunden, jeweils von 16.55 bis 17.55 Uhr im GiG-Sportraum im Leinetal Seniorenheim, Rethener Kirchweg 10, und von 18.15 bis 19.15 Uhr erstmalig im Stadthaus, Marktplatz 2. Anmeldungen sind in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 möglich.