



SG Buxtehude-Altkloster e.V.

29.11.2022

**10x dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Bogenhalle Schützenverein Altkloster**

Bewegung, Mobilisation und Entspannung

**Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden: 50,00 €
SG-Mitglieder: 25,00 €**

- Das Komplettdprogramm für deine Beweglichkeit, Fitness und Entspannung.
- Übungen aus dem Yoga und Pilates
- Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen
- Übungen für Mobilisation und Beweglichkeit
- Entspannungsübungen mit Anleihen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung

Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du auf sanfte Art fit bleiben oder nach langer Pause wieder in den Sport einsteigen möchtest.

Kursleiterin: Kathrin Möller
Anmeldung: SG Buxtehude-Altkloster
Tel.: 04161-81161
Mail: info@sg-buxtehude-altkloster.de