

VFB Grubweg

# *Donnerstags Gymnastik*

## *für Frauen und Männer*

Beginn Donnerstag 20:15 - 21:00 **+++Neu+++** **Gesundheit** **+++Neu+++**

**Es werden verschiedene Gesundheitsaspekte und Bereiche angeboten. Die Themen zu den jeweiligen Abenden entnehmen Sie bitte dem folgenden Terminplan**

**Themen:**

- 21.09. Mondgymnastik
- 28.09 Augenyoga
- 5.10 Fußreflexmassage
- 12.10 Alexandertechnik
- 19.10 Tiefenentspannung/Atemtechnik
- 26.10 Yogaabend
- 2.11 Qigong
- 9.11 5 Tibeter
- 16.11 Energieübungen
- 23.11 Mondgymnastik
- 30.11 Augenyoga
- 7.12 Fußreflexmassage
- 14.12 Alexandertechnik
- 21.12 Tiefenentspannung/Atemtechnik

Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch gerne bei uns unverbindlich vorbei. Als Nichtmitglied haben Sie die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!!!!!

***Mitmachen kann bei uns jeder ganz unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition (Bei Vorerkrankten bitte vorher mit dem Hausarzt abklären).***