

Bewegung

Durch Freude an Bewegung den Zipperlein ein Schnippchen schlagen

Bevor 's zwickt und zwackt, tut Bewegung not. Durch schonende Übungen die Beweglichkeit in jedem Alter verbessern oder erhalten, die Muskulatur kräftigen und in der Gruppe mehr Freude an Bewegung erfahren.

- Schwungvolles Aufwärmen
- Stretching verkürzter Muskelgruppen
- Mobilisation der Gelenke
- Sanfte Kräftigungsübungen und funktionelle Übungen
- Körperwahrnehmung und Koordination
- Atem- und Entspannungsübungen



Leitung: *Jutta Weeber*

Anmeldung: Tel. 09081/27 25 69 oder auf Anrufbeantworter

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 8 x freitagvormittags ab 18. Januar 2019
09:00 – 10:00 Uhr

Mitbringen: *Handtuch, Matte, wenn nötig kleines Kissen, gute Laune*

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 36,- € Nicht-Mitglieder: 46,- €