

Sport *pro* Gesundheit

Entspannung und Bewegung für Erwachsene

NEU ab 28.09.2022
Vom Arzt für Dich empfohlen!

Zunehmend mehr Menschen fühlen sich im Alltag überlastet. Sie suchen nach Möglichkeiten ihre innere Balance (wieder) zu finden. Um dem wachsenden Bedürfnis nach Entspannung einerseits und Bewegung andererseits gerecht zu werden, stehen im Fokus der Kurseinheiten die Förderung der Entspannungsfähigkeit und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Sinnvoll ergänzt werden diese Schwerpunkte durch Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Zeit: Mittwochs 17:15 – 18:15 Uhr,
ab 28. September 2022, 12 Kurseinheiten

Ort: Übungsraum, 1. Stock des Vereinsgebäudes in der
Fischergasse 23 in Freising

Kosten: 48 € für Mitglieder
72 € für Nichtmitglieder

Kursleitung: Agathe Wagner



Anmeldung und weitere Infos unter:

info@tsv-jahn-freising.de

Tel.: 08161 3682

Dieses Präventionsangebot entspricht den aktuellen Qualitätskriterien des DOSB zur Vergabe des Qualitätssiegels Sport pro Gesundheit.

