KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Beweglich und kraftvoll in den Tag



Morgengymnastik mit Elementen aus Pilates, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Mi 18.12.2024, 8.00 - 9.00 Uhr

Elemente aus Pilates, verknüpft mit Übungen für Koordination- und Gleichgewicht, sind Schwerpunkte der Morgengymnastik. Zum Einsatz kommen dabei außer Tennisbällen und Pilatesbänder verschiedene Kleingeräte. Somit kann ein abwechslungsreiches und herausforderndes Programm geboten werden.
Da wir auch auf dem Boden liegen werden, ist eine Matte erforderlich. Geeignet ist das Angebot auch für Wiedereinsteigerinnen und Eingerostete, für Ältere und Jüngere, da die Übungen immer wieder an die persönlichen Fähigkeiten angepasst werden können.

Ort
94491 Hengersberg, Evangelisches Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

Referentin
Susanne Jogwich

Kosten
3 Euro/Treffen

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-08-29 09:45:01

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de