

Entspannung & Relax für den gesamten Körper KURS



DIENSTAGS

20:15 Uhr - 21:00 Uhr

mit
Steffi Schmidt

TERMINE

10.08, 07.08, 24.08, 31.08, 07.09,
14.09, 21.09, 28.09, 19.10, 26.10

KURSGEBÜHR

Mitglieder 35,- € | Nichtmitglieder 55,- €

[mtv-segeberg.de](https://www.mtv-segeberg.de) [f/mtvsegeberg](https://www.facebook.com/mtvsegeberg) [@mtv_segeberg](https://www.instagram.com/mtv_segeberg) [/mtvsegeberg](https://www.twitter.com/mtvsegeberg)



Entspannung und Relax für den gesamten Körper 45 Minuten

Hier darfst du entspannen und deinem Körper etwas Gutes tun. Wir werden vom Kopf (Nacken) bis zu den Füßen alles in sanften Bewegungen rotieren und dehnen. Danach wirst du dich wie neugeboren fühlen und kannst energiegeladen in den Tag starten.

Der Kurs findet in der Turnhalle der Heinrich-Rantzau-Schule statt. Das jeweils aktuelle Hygienekonzept ist auf der Homepage unter www.mtv-segeberg.de/index.php/mtv/corona zu finden.

Anmeldung in der Geschäftsstelle per E-Mail an mach-mit@mtv-segeberg.de oder per Post.