

Infoabende

Gruppentraining im Outdoor-Bereich im Gesundheitszentrum Rödermark

Wann:

„Infoabende an folgenden Tagen:“

Beginn jeweils um 18:30 Uhr,

Dauer ca. 1 Std

- **Samstag, 30.3.**
- **Samstag, 27.4.**
- **Mittwoch, 29.5.**

Zeitlicher Ablauf / Kosten pro Modul:

- 1 Modul umfasst: 3 Samstage je 3 Stunden
- Geplant sind jeweils 3 Module: Start der Module im Mai, Juni und Juli 2019
- Kosten pro Modul: 180 €

Für wen geeignet:

- Jeden, der die Freude an der Bewegung entdecken möchte
- Jeden, der sich selbst bewusst wahrnehmen möchte
- Jeden, der Neues ausprobieren will
- Jeden, der ein Verständnis für den richtigen Atem entwickeln möchte
- Jeden, der seine Kraft spüren will

