

Entspannungswochenende

23. bis 25. Oktober 2020



- Leitung:** Frau Ruth Maldonado,
dipl. Gymnastiklehrerin
- Beginn:** Freitag, 23. Oktober 2020
um 09.30 Uhr mit dem Begrüssungskaffee
- Ende:** Sonntag, 25. Oktober 2020
- Inhalt:** Freude an der Bewegung, Gymnastik von Kopf bis Fuss, Haltungsschulung, Atmung und Entspannung. Ein stressloses Wochenende zum Geniessen. Jeweils morgens und nachmittags begleitete Gymnastikblöcke und etwas Theorie. Dazwischen freie Zeit zum Erholen und Ausruhen. Erfrischung in Form von täglichen Andachten (fakultativ).
- Teilnehmer:** Wer seinen Körper besser kennen lernen möchte und Gutes für die persönliche Gesundheit im Alltag einbauen will.
- Kosten:** CHF 50.00 pro Person + Hotelkosten
- Mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung (Trainer), Gymnastikmatte
- Der Tipp:** Parallel findet der interessante Hobby-Kochkurs statt. Vielleicht etwas für Ihre Begleitung?
- Kosten für Unterkunft und Verpflegung** entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste.