



Gymnastik

für Leib & Seele

Der Stärkung von Leib und Seele soll ein neues Angebot unserer Gemeinde dienen: ein ganzheitliches Körpertraining mit **Margit Gies-Gross**.

Die Gymnastik soll den Teilnehmenden im wahrsten Sinne des Wortes „den Rücken stärken“. Sie soll helfen, beweglich zu bleiben, Körperhaltung, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern und Rücken- und Gelenkschmerzen zu vermeiden. Das Training wird ergänzt durch Hinweise zu einer gelenk- und rückenfreundlichen Ernährung, Atemübungen und Wege in die Entspannung.

Zeitpunkt: montags, 9.15 – 10.15 Uhr (Untergeschoss)
Kursdauer: 2. September - 25. November 2019
Mindestzahl: 8 Teilnehmer/innen
Kosten: 60 € (= 10 Einheiten)
Anmeldung: Margit Gies-Gross
Telefon 0681 73 00466 (bitte auf Anrufbeantworter sprechen)
m.gies-gross@gmail.com
Anmeldeschluss: 29. August 2019
Sonstiges: Gymnastikmatten bitte selbst mitbringen!

Wenn das Angebot gut angenommen wird, soll es 2020 fortgesetzt werden.



Evangelische Kirchengemeinde am Lorenzberg
Am Lorenzberg 10, 66121 Saarbrücken-Schafbrücke
www.schafbruecke.de
Ansprechpartnerin: Veronika Kabis, Telefon 0172 9790749