

Walken

In die Gänge kommen



Start: 16.11.2017
fortlaufend



17.00 bis
18.00 Uhr



prisma gGmbH
Ihmeplatz 4
30449 Hannover



Das Angebot ist für unsere
Klientinnen und Klienten
kostenfrei.

prisma gGmbH
Ihmeplatz 4
30449 Hannover
Telefon: 0511- 92 17 50
www.prismahannover.de

Anmeldung:

Ich, _____ (Bitte Namen einfügen) nehme
am Kursangebot „Walken – In die Gänge kommen“ teil.

Unterschrift

Datum



Mit unserem Gruppenangebot „Walken – in die Gänge kommen“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper mit einfachen Bewegungen in Gang zu bringen und Ihre Stressbelastung zu reduzieren.

Walken ist ein unkomplizierter Sport, der das Herz-Kreislauf-System anregt, die Durchblutung fördert und die Atmung positiv beeinflusst. Diese Prozesse wirken sich auf unseren gesamten Organismus aus und sorgen so für ein allgemeines Wohlbefinden und mehr Schwung im Alltag.

Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet und setzt keine besondere Sportlichkeit voraus. Sie benötigen nur feste, aber bequeme Schuhe.

Die Übungen werden von Charlotte Rauls angeleitet.

Zur Trainerin:
Charlotte Rauls ist seit 3 Jahren als Ergotherapeutin tätig und ist darüber hinaus Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalisierung.

Termine: fortlaufendes Angebot, ein Einstieg ist jederzeit möglich

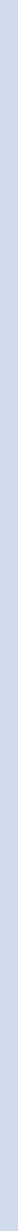
16.11.2017
23.11.2017
30.11.2017
07.12.2017
14.12.2017

Weihnachtspause

04.01.2018
11.01.2018
18.01.2018
25.01.2018
01.02.2018

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme für unsere Klientinnen und Klienten ist kostenlos.



An
prisma gGmbH
Ihmeplatz 4
30449 Hannover