

LADY - RELAX



LADY - RELAX

Für Frauen, die ihre Gesundheit stärken und gleich-zeitig Entspannung erleben wollen:

- Aufwärmen mit einfachem Aerobic
- Kräftigung mit Hatha-Yoga
- Entspannung durch verschiedene Meditation.

Mit diesem Programm wird das Immunsystem gestärkt, der Heilungsprozess des Körpers angeregt und die innere Ausgeglichenheit gefördert.

Leitung: Rahime Yakut

Kursort: KEFB Hamborn, Gymnastikraum (EG),
An der Abtei 1, 47166 Duisburg

Datum: Mi 17.04. – 26.06.2024

Uhrzeit: Kurs 1: 09:15 – 10:45 Uhr
Kurs 2: 18:45 - 20:15 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Infos und Anmeldung: 0203/28104-74/-52 www.kefb.info