

Beckenboden - Gymnastik - Kurs



Wunderwaffe
Beckenboden-
Training

Was: Um die Beckenbodenmuskulatur bis ins hohe Alter fit zu halten, bietet dieser Kurs eine perfekte Möglichkeit. Viele effektive Übungen können ganz ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

Wann: jeden Donnerstag, 18:15 – 19:15 Uhr

Start: 05. Januar 2023 (5 Termine)

Wo: Senfkorn MGH, Wilsumer Str. 2
49824 Emlichheim

Dozentin: Elke Borghorst

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch,
evtl. Kaltgetränk

Kosten: 50,00 €

Anmeldeschluss: 15.12.2022



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

SENFKORN

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gGmbH

Wilsumer Str. 2 + 4
www.mgh-senfkorn.de

Anmeldung unter:
05943 98589 – 0
info@mgh-senfkorn.de