



Ab 23.06.21 immer mittwochs 18:30-19:30 Uhr

**Neuer Outdoor-Kurs
BEWEGUNG IN BALANCE**

mit Anke

Treffpunkt: Feuerwehrgerätehaus Hillerse
Anmeldung und weitere Infos unter 0171 3121625

Lasst uns den 1. Schritt zu mehr Balance machen!

*Mit einer Mischung aus Walking, Yoga, Shiatsu,
Elementen aus dem Fitnessbereich und vor allem viel
Spaß möchte ich euch neue Erfahrungen der inneren
Balance im Einklang mit der Natur ermöglichen.*

*Die Freude an der gemeinsamen Aktivität in der Natur
stärkt unseren Gemeinschaftssinn, den wir in diesen
Zeiten ganz besonders brauchen können und sorgt für
mehr Ausgeglichenheit bei „jeder Wetterlage“.*

Ich freue mich auf euch, Anke