

Gymnastik und Entspannung für Frauen

ab 1. Oktober 2019

**Jeden Dienstagnachmittag
von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr, mit Pause**



Sich wieder einmal räkeln, strecken, dehnen und alle Gelenke und Muskeln zum Leben erwecken, sowie den Kreislauf in Schwung bringen. Elemente aus dem Yoga, Pilates, Qigong und vieles mehr, helfen uns dabei. Die Stunde schliessen wir jeweils mit verschiedenen Entspannungstechniken ab. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, jeden Dienstag mitzuturnen. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung, einfach kommen.

- Wo:** Atelier Walztanz, Walzwerkareal Münchenstein
Wann: Jeden Dienstagnachmittag, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr
- Mitnehmen:** Bequeme Kleider zum Turnen, evtl. rutschfeste Socken
- Verantwortlich:** Monica Ess
- Fahrdienst:** Es wird kein Fahrdienst angeboten.
Anmeldefrist: Keine Anmeldung notwendig
- Kontakt:** 061 500 61 00 | m.ess@vsp-bl.ch