

Bewegter Wochenstart

Der Fokus der Kurse liegt auf körperlichen Aktivitäten zu Musik und mit verschiedenen Sportgeräten. Sie lernen Übungen aus Bewegungsprogrammen für Haltung, Figur, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körpergefühl kennen und erproben Entspannungstechniken für Atem und Konzentration.

28.03.2022

10 Termine

Kursleitung:

Unterrichtsort:

Montag, 11:30 - 13:00 Uhr

20 Unterrichtsstunden

Juliane Groth

RS Forst - Turnhalle

Regionalstelle Forst
Heinrich-Heine-Straße 14
03149 Forst (L.)

☎ 03562 693815

✉ schiemenzs@spn.vhs.clo

Bewegter Wochenstart

Der Fokus der Kurse liegt auf körperlichen Aktivitäten zu Musik und mit verschiedenen Sportgeräten. Sie lernen Übungen aus Bewegungsprogrammen für Haltung, Figur, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körpergefühl kennen und erproben Entspannungstechniken für Atem und Konzentration.

28.03.2022

10 Termine

Kursleitung:

Unterrichtsort:

Montag, 11:30 - 13:00 Uhr

20 Unterrichtsstunden

Juliane Groth

RS Forst - Turnhalle

Regionalstelle Forst
Heinrich-Heine-Straße 14
03149 Forst (L.)

☎ 03562 693815

✉ schiemenzs@spn.vhs.clo