



Unser Familienzentrum Ergste bietet in Zusammenhang mit Frau Krispin, Sportwissenschaftlerin und Trainerin, einen Yogakurs an.

Dieser beinhaltet 10 Einheiten über jeweils 60 Minuten.

Der Kurs findet immer Donnerstags vom 09.09.2021 bis zum 07.10.2021 (5 Einheiten) und vom 28.10.2021 bis zum 15.11.2021 (5 Einheiten) von jeweils 18:30 bis 19:30 Uhr im Gemeindehaus statt.

Die Kurskosten betragen 120 € und können von den Krankenkassen bis zu 80 % erstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Das Training enthält Elemente aus Yoga, Krafttraining mit Kleingeräten und auch Atemübungen zur Entspannung.

Es können bis zu 10 Personen an dem Kurs teilnehmen.

Anmeldungen werden im Johannis Kindergarten unter der Tel. Nr. 02304 / 70466 bis Montag, den 06.09.2021 entgegengenommen werden.



*Wir freuen uns auf Sie / Euch
Das Kindergartenteam und Sarah Krispin*