

Ab 30.11.23

Kursplan - Erweiterung

„BODY & MIND“

Liebe Mitglieder,
aufgrund der hohen Nachfrage erweitern wir unseren
Kursplan mit einem zusätzlichen Kurs **„Body & Mind“**.

Immer donnerstags von 18:00 – 18:30 Uhr.



*„Wöchentlich wechselnde
Kursinhalte zur Kräftigung,
Koordination, Körperwahrnehmung,
Rückenschule und Entspannung.
Lerne Deinen Körper auf eine neue
und ganzheitliche Weise kennen.
Anschließendes Gerätetraining wird
empfohlen - in Anlehnung an das
IRENA Programm der DRV.“*

Wir wünschen euch viel Spaß. Euer ACURA Team.