

Gesund durch Bewegung (Reha)

Event - Gesund durch Bewegung (Reha) ʘ

When	Mo, 11. Dezember 2023, 11:15 Uhr - 12:15 Uhr
-------------	--

Description

Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um die Gelenke mobil zu halten oder Verspannungen und Rückenschmerzen zu verhindern. Der Kurs bietet Frauen mit wenig Bewegungserfahrung die Möglichkeit, mit leichten Übungen — unterstützt von Musik — etwas für ihre Beweglichkeit zu tun. Die positiven Wirkungen von Bewegung bei psychischen Problemen, und darum geht es in diesem Kurs, sind vielfach durch Forschungen belegt.

Zeit: Montags 11:15 Uhr – 12:15 Uhr

Ort: impuls e. V., Fleetrade 78, D – 28207 Bremen

Leitung: Nakhue Zeller

Eine Anmeldung ist jederzeit telefonisch unter 0421 498 94 94 oder über die Homepage www.impuls-bremen.de möglich.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Venue - impuls e.V.

Location	impuls e.V.
Street	Fleetrade 79
Postcode	28207
City	Hastedt
County	Bremen
Country	DE
Website	https://www.impuls-bremen.de/kundalini-yoga-fuer-jeden-neuer-kurs-ab-september-in-den-raeumen-von-impuls/

Description

Diese Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten von „impuls e.V. - Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung statt.