



Mein Kurskonzept ENTSPASO (Entspannt mit Spaß am Sport) für DICH!

Entspannende Einheiten aus dem Yoga, Pilates & Qi-Gong kreativ mit Spaß & Freude an der Bewegung vereint. Komm ins Spüren, Fühlen, atmen und dir selbst Aufmerksamkeit schenken.

Erlebe Sport und Entspannung neu.
Dazu lade ich dich ein.

Verbindliche Anmeldung per Mail bis zum 18.11.23 möglich unter:
Entspannt-Sport@gmx.de

Mitzubringen sind:

Gute Laune, Matte und Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

8 Kurstermine 82.- Euro vor Ort in bar zu entrichten.

Wo:

Alte Schreinerei in 79295 Laufen, Weinstraße 44

Wann:

8x Mittwochs, von 18:15 Uhr - 19:15 Uhr in zwei Blöcken:

29.11.23 / 06.12.23 / 13.12.23 / 20.12.23

17.01.24 / 24.01.24 / 31.01.24 / 07.02.24

Ab 5 TN findet der Kurs statt.
Ich freue mich auf DICH!

Diana Reichenbach

(Seit 2012 als Fitnesstrainerin im Sport- und Gesundheitszentrum Buggingen tätig, u.a. lizenzierte Pilates-, Vinyasa Yoga, Qi-Gong, AROHA- und KinderentspannungsTrainerin, sowie Tanz- und Bewegungspädagogin)