



Kaufbeuren



GESUNDE KOMMUNE KAUFBEUREN

Fit in den Frühling: Online-Kurse im Januar/Februar/März 2021

Kostenlose Angebote für Kaufbeurer Bürgerinnen und Bürger!

„Yin Yoga und die 5 Elemente“ (für Anfänger und Fortgeschrittene)	Montag, 01.02.21 – 01.03.21 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
„Yoga for You“ - für Erwachsene (für Anfänger und Fortgeschrittene)	Montag, 25.01.21 – 01.03.21 18:30 Uhr - 19:30 Uhr - Einstieg jederzeit möglich
„Mit starkem Beckenboden durch den Alltag“ (für Frauen und Männer)	Montag, 25.01.21 – 01.03.21 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
„Yin Yoga bringt mich zum Lächeln“ (für Anfänger und Fortgeschrittene)	Dienstag, 02.02.21 – 02.03.21 09:00 Uhr - 10:00 Uhr - Einstieg jederzeit möglich
„Mit starkem Beckenboden durch die Wandeljahre“ (für Frauen)	Mittwoch, 27.01.21 - 03.03.21 08:30 Uhr - 09:30 Uhr
Yoga für Kinder (5 – 12 Jahre)	Mittwoch, 27.01.21 – 10.03.21 15:30 Uhr - 16:30 Uhr
Yoga für Senioren (für Anfänger und Fortgeschrittene)	Donnerstag, 28.01.21 - 04.03.21 09:00 Uhr - 10:00 Uhr - Einstieg jederzeit möglich
„Wir machen unsere Bandschis fröhlich“ Rücken-fit für Grundschul Kinder mit ihren Eltern/einem Elternteil	Donnerstag, 28.01.21 - 18.02.21 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
Hatha Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene ohne besondere körperl. Einschränkungen)	Donnerstag, 28.01.21 – 01.04.21 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
„Rücken-fit“ für Erwachsene	Donnerstag, 28.01.21 – 18.03.21 18:00 – 19:00 Uhr - Einstieg jederzeit möglich

**JETZT
ANMELDEN**

Details zu den Kursen auf www.gesundekommunekaufbeuren.de/veranstaltungen

Anmeldung unter: www.gesundekommunekaufbeuren.de/anmelden

KAUFBEUREN-AKTIV.DE/GESUNDE-KOMMUNE

Ansprechpartner:

Gabriele Strodel, Telefon: 0152 - 52 14 80 95 oder Julia Mergler, Telefon: 08341 437-422

Gefördert durch die AOK Bayern - die Gesundheitskasse nach § 20a SGB V

