



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Gronau



# Tänzerische Fitnessgymnastik und Entspannung

Ort: In der Turnhalle des Familienzentrum  
Wittekindshof

Termine: dienstags von 08:30 – 09:30 Uhr  
ab 07.09.2010 (12 Termine)

Kosten: 24 Euro

Kursleitung: Frau Marion Tobias

Nach rhythmischer Musik werden wir unseren Körper von Kopf bis Fuß durch bewegen. Mit einem Mix aus Gymnastik und Tanz verbessern wir Konzentration, Kondition und Koordination und steigern unser individuelles Wohlbefinden. Als Ausgleich zur Bewegung werden auch Entspannungsübungen in diesem Kurs mit einfließen. Bringen Sie bitte sportliche Kleidung und Sportschuhe mit!!

Anmeldungen bitte im Familienzentrum Wittekindshof oder unter 02562- 96448-27 oder per E-Mail:

[familienzentrum@wittekindshof.de](mailto:familienzentrum@wittekindshof.de)