

KURSREIHE ZUM KENNENLERNEN VON ANGEBOTEN

RUNDUM GESUND – BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: **Arbeitslosigkeit kann krank machen!**



Nehmen Sie sich die Zeit, etwas für sich selbst zu tun!

Im Kurs werden unterschiedliche Bewegungsübungen ausprobiert. Sie aktivieren verschiedene Muskeln und kommen bei ansprechender Musik in Schwung.

In angenehmer Atmosphäre, ohne Zwang und mit Spaß an der gemeinsamen Aktivität, können Sie mal nur an sich denken.

Eine Entspannungsübung zum Abschluss rundet jede Übungsstunde ab.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gegebenenfalls Turnschuhe mit.

Der Kurs hat **6 Kurseinheiten**, jede dauert **60 Minuten**.

Die Termine sind:

1. Mittwoch, 09.10.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr
2. Mittwoch, 23.10.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr
3. Mittwoch, 30.10.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr
4. Mittwoch, 06.11.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr
5. Mittwoch, 13.11.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr
6. Mittwoch, 20.11.2019, 11:45 bis 12:45 Uhr

Ort: bfz-Westmittelfranken, Rettistr. 56, 91522 Ansbach

Bitte wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheits-Kurs interessieren.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V