



<https://blz.li/4dg7>

VEREIN GIG BIETET AB 5. JANUAR NEUE FELDENKRAISKURSE FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE AN

Veröffentlicht am 13.12.2016 um 09:58 von Redaktion LeineBlitz

Das eigene Wohlbefinden und die Beweglichkeit steigern, sanfte Bewegungsalternativen entdecken, etwas gegen Einschränkungen und Schmerzen unternehmen, Entspannung erfahren und erkunden, welche Möglichkeiten noch in ihnen schlummern. All dies können Interessierte in dem neun Wochen-Feldenkrais-Kursus des Vereins "Gewinnen in Gesundheit" mit Hilfe einfacher Übungen, die auch im Alltag genutzt werden können, lernen. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und eine Decke sind mitzubringen. Die Kurse beginnen am 5. Januar, von 16.55 bis 17.55 Uhr im GiG-Sportraum im Seniorenpflegeheim Leinetal, Rethener Kirchweg 10 und von 18.15 bis 19.15 Uhr im Bewegungsraum des Stadthauses, Marktstraße 2. Anmeldungen und weitere Auskünfte gibt es in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52.