Beweglich und fit

mit Verena Moser
(ausgebildete Wirbelsäulen- und Faszientrainerin)

Durch eine Mischung aus Kraft, Mobilisation und Bewegungsfluss Gesundheit durch mehr Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und zugleich Entspannung erreichen.

Kursbeginn:	Dienstag, 10.11.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr
Dauer:	6 Abende (10.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.)
Kursgebühr:	**44 €** (Überweisung auf: DE08 7506 9014 0000 2556 45, Raiffeisenbank Kreis Kelheim)
Ort:	Ringstr. 5, 93356 Teugn
Anmeldung:	budokansaalmoser@email.de oder persönlich

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Veranstalter: Budokan Saal e.V.