
Wider dem Rückzug

Körperübungen zur Kräftigung und Stabilisierung in Kontakt

Ein Angebot für alle die, trotz eingeschränktem Leben, Lust an Kontakt und Austausch mit anderen haben.

ONLINE: 6 Termine jeweils Dienstag 18:30 bis 19:45

Termine:

1. 24.11.2020 Hier bin ich
2. 01.12.2020 Advent und Covid
3. 08.12.2020 Lust und Laune
4. 15.12.2020 Wohlbefinden
5. 22.12.2020 Weihnachten ist übermorgen
6. 29.12.2020 Ausklang



Räumliche Anforderungen:

genügend Platz um sich mit ausgestreckten Armen um die eigene Achse zu drehen und ausgestreckt auf den Boden liegen zu können

Technische Anforderungen: Zoom, Webcam, Internetverbindung
Link und Zugangsdaten werden zeitgerecht zugeschickt.

Empfehlung: gemeinsam mit einer 2. Person im Raum
(im selben Haushalt lebende Person oder Freund*in)

Trainerinnen: Magdalena Glück und Brigitte Ludwig

Kosten: am 24.11. gratis, danach € 20,- pro Termin und Teilnehmer*in

Anmeldung: bitte schriftlich bis 20.11.2020 an
Maga. Brigitte Ludwig, pgoberatung@brigittebrigitte.at, 0664/ 263 06 42
