



# Fit in den Tag

Eine grosse Portion Bewegung, gute Musik und nette Leute für einen tollen, dynamischen Start in den Tag!

Durch das Training mit fließenden Bewegungen und durch das Hineinhorchen in den Körper, bauen Sie sich ein Sensorium auf, das hilft Verspannungen zu lösen und die mentale Befindlichkeit zu stärken. Die Leistungsfähigkeit wird erhöht und das Bewegungsverhalten im Alltag verbessert.

Die Bewegungen sind spielerisch, genussvoll und fließend. Sie verstärken Ihr Wohlfühl und verleihen Ihnen Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit und Elastizität.

<b>Datum/Zeit</b>	Mittwoch, 8. Mai bis 10. Juli 2019, 07:20 bis 08:20 Uhr (10x)
<b>Kursort</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
<b>Kursleitung</b>	Barbara Habegger, Bewegungspädagogin, BGB
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00
<b>Anmeldung</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR