

PRESSEMITTEILUNG - 311 -

Datum 09.10.2020

Neuer Kurs an der KVHS: Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Pritzwalk:	04.11.2020 bis 09.12.2020	08.30 – 10.00 Uhr, jeweils Mittwoch
	04.11.2020 bis 09.12.2020	10.15 – 11.45 Uhr, jeweils Mittwoch

Anmeldungen bitte unter:
KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713754
Geschäftsstelle Pritzwalk, Tel. 03395/700746
oder kvhs@lkprignitz.de