



neu ab 9. Januar

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR SENIOREN

- Atemtechniken zur Stressprävention
- Konzentrationssteigerung
- körperliche und mentale Stabilität
- auch mit körperlicher Beeinträchtigung möglich

Mit unserer Trainerin Frau Dr.med. Theama Elsässer.

WANN Donnerstag 12.00 - 13.00 Uhr

WO Vereinshalle des VfB Hermsdorf
Am Ried 1 | 13467 Berlin / Hermsdorf
barrierefrei

VORBEIKOMMEN

MITMACHEN

MITGLIED WERDEN

Anmeldung: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de