

# TURNVEREIN HÄHNLEIN

## – Dein Verein –



### 6 Termine

Mo 02.09.24, Mo 09.09.24, Mo 16.09.24,  
Mo 23.09.24, Mo 30.09.24, Mo 07.10.24  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Montags von 19:00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle Grundschule Hähnlein

Übungsleiterin: Angela Voigt

### Kosten:

Mitglieder des TV Hähnlein: kostenfrei  
Nichtmitglieder: 12,00 €

- bitte Bargeld mitbringen -

# "Ent-spannt durch Bewegung"

Im Alltag sind wir oft angespannt und nehmen unseren Körper kaum wahr. Als Folge kann es zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen kommen. Wer dem entgegenwirken will, ist in diesem Kursangebot richtig! In den Übungsstunden werden verschiedene Entspannungstechniken und Möglichkeiten zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit vorgestellt und praktiziert. Auch intensive Dehnübungen sind im Programm enthalten. Alle Übungen in diesem Kurs werden mit besonderem Augenmerk auf die Körperwahrnehmung ausgeführt. Wenn Ihr erfahren möchtet, wie positiv sich dies auf unser Wohlbefinden auswirkt - probiert es aus und meldet Euch an !

TV Hähnlein  
Am alten Neckarbett 26a  
Tel.: 06257/998864  
Email: [info@tv-haehnlein.de](mailto:info@tv-haehnlein.de)  
[www.tv-haehnlein.de](http://www.tv-haehnlein.de)

