

**Start**



**Neuer  
Kurs**

## **Entspannung für Körper & Seele**

**Start:**

**Freitag, 03. September 2021 – 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr**

### **Entspannt in das Wochenende mit Stretching & Entspannung**

Ein Entspannungskurs in dem verschiedene Entspannungstechniken kombiniert werden mit einem gezielten Dehnungsprogramm für die Muskulatur.

Kursleitung: Sylvia Hopffe

Fünf Kurseinheiten je 60 Minuten - 30 Euro Kursgebühr

Ein Schnuppertraining ist möglich

**Anmeldungen im TS Studio**

**Tel. 02505 / 8029153**

**E-Mail: [rehasport@tus-altenberge.de](mailto:rehasport@tus-altenberge.de)**

**Münsterstr. 16A**

**48341 Altenberge**

