

Kurs 17



Ort

Stiftung MBF
Schulungsraum Rüchlig
4332 Stein



Leitung

Jacqueline Rüede
079 359 81 73

Kosten

Fr. 90.-

Anmelde-Schluss

28. August 2022

Beschwingt tanzen – jubeln und bewegen

Tanzen zu schöner Musik ist befreiend. Sie machen kreative Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern.

Wir machen Spiele und haben Spass zusammen.

Sie entdecken neue Bewegungen, die entspannend sind.

So lernen Sie, Ihrem Körper zu vertrauen. Sie fühlen sich im Alltag sicherer und werden aufmerksamer.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Daten und Zeiten

Dienstag 15.00 bis 16.30 Uhr

September **13. / 20. / 27.**

Oktober **04. / 11. / 18.**