

“Weg mit dem Speck”

Bewegungskurs von A wie Aroha bis
Z wie Zorbasdance

Termin: 04. - 06. Februar 2019

Adventszeit, Weihnachten und Silvester – da schmeckt alles so besonders gut! Und schon sind schnell mal 2-3 Kilo auf den Hüften!!! Wer möchte DIE schon mit ins Frühjahr "schleppen"? Deshalb bieten wir Ihnen ein sehr abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für diese Tage an! Mit methodisch aufgebauten, im mittleren Belastungsbereich angelegten Bewegungsformen wie Bodypercussion, Aroha, Trommel Dich fit, Nordic-Walking, Tanzen und Yoga wollen wir versuchen, den Speck wieder loszuwerden. Der besondere Reiz dieses Kurses liegt in seiner Vielfalt der Bewegungsangebote, die Ihre körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenzen herausfordern. Diesen erstrebenswerten Zustand beizubehalten und zu fördern, dazu soll dieser Kurs ebenfalls dienen. Bitte bringen Sie ausreichend bequeme Sachen zum Wechseln mit.

Kurstitel: *“Weg mit dem Speck”*
Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Gudrun Hoch, Dipl. Sportlehrerin und Tanzleiterin

Anreise: Montag, 04. Februar 2019 ab 14.00 Uhr
Kursbeginn: Montag, 04. Februar 2019 15.00 Uhr
Kursende: Mittwoch, 06. Februar 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 159,00 – 175,00 € je nach Selbsteinschätzung
(inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ);
EZ-Zuschlag 12,00 €/Nacht

Anmeldung/ Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de

P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.