

Ein Angebot des Turnvereins Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



# STRETCH & RELAX

ONLINE  
ANGEBOT  
FÜR  
ZUHAUSE

Du meisterst deinen Alltag mit Homeoffice und Homeschooling, sitzt, stehst oder trägst dein Kind viel?

Das kann ganz schön stressig sein.

Gönn´ dir ein bisschen Me-Time und tue deinem Körper etwas Gutes.

Lass uns zusammen den Körper mobilisieren, dehnen und entspannen.

Tanke neue Energie für deinen Alltag!

Du brauchst nur bequeme Kleidung und eine weiche Unterlage!

Kursleitung: Lisa Schelbert

Termin: Mittwoch

24.03.2021

19:45 - 20:45 Uhr

Anmeldung über deinen jeweiligen TBS-Kursleiter

Wo? Bei dir zuhause online via „zoom“!

Dieses Angebot ist kostenlos!