**Lust auf Bewegung und Entspannung?**

****

Das neue Jahr hat begonnen und viele von Ihnen haben sich vielleicht vorgenommen im Jahr 2016 ihrem Körper etwas Gutes zu tun und sich zu bewegen?!?

Das Fitnessstudio ist zu teuer, alleine Sport zu machen nicht gerade motivierend und die Hemmschwelle für den Sportverein zu hoch?

Dann haben wir genau das Richtige für sie.

Wir möchten gerne einmal in der Woche in den Räumlichkeiten von Vita Movere eine Bewegungsgruppe anbieten.

Die Leitung dafür wird Frau Jenne (Bezugsbetreuerin von Vita Movere) übernehmen.

Inhalte:

* leichte Gymnastikübungen
* Rückenschule
* Kräftigung einzelner Muskelgruppen
* einfache Yogaelemente und Atemtechniken
* Phantasiereisen
* Entspannungsübungen
* Bewegungsspiele u.a.

Sie dürfen gerne Ihre Ideen und Anregungen mit einbringen.

Bei Interesse geben sie bitte Ihrem Bezugsbetreuer / ihrer Bezugsbetreuerin Bescheid.

Wenn sich mindestens 3 Interessenten melden, kann ein Termin vereinbart werden und

sie erhalten genauere Informationen zu dem Freizeitangebot (Ort; Termin; etc.)

Viele Grüße Janine Jenne (Bezugsbetreuerin)

