

Stefanie Beyer und Susanne Kusche



# Stärkung für die Wechseljahre

Fördere deine Körperwahrnehmung und deinen Geist durch wertvolles Training und dem bewussten Wechsel aus Anspannung und Entspannung.



**Montags ab 08.01.2024  
19.00 - 20.00 Uhr  
Gymnastikraum TSV Sportheim**

**Melde dich jetzt an für vier unverbindliche Schnupperwochen!**

Bitte zieh dich bequem an und bringe Sportschuhe und dicke Socken mit, sowie eine Matte, eine dünne Decke und ein kleines Kissen.

steffibey@gmx.de | 0178/3304560