

# Wohl Fühl Balance mit Pia Fels

- natürlich online –



Bei WohlFühlBalance erlebst Du eine Kombination aus entspannenden und dehnenden Übungen. Übungsteile aus Pilates, athletischen sowie rhythmischen Bewegungen, Entspannung und Stretching. Mithilfe Deiner kontrollierten Atmung baust Du Stress ab und erlebst eine Wohltat für Deinen Körper, Geist und Deine Seele.

Was brauchst du?

- Eine Unterlage für die Bodenübungen
- Ein Gerät mit Internetzugang
- Was(ser) zu trinken



Durch WohlFühlBalance schenkst Du Dir eine starke Körperhaltung, ein stolzes Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

Beginn Donnerstag, 07.01.2021 (Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich)  
von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Ort: Online-Kurs über Zoom (kostenlose Installation von Zoom notwendig, einfache Handhabung über Handy (App) und Laptop/PC).

Preis: Für Mitglieder des SV RW Wohldenberg ist dieses Angebot kostenfrei, für Nichtmitglieder wird pro Kursstunde eine Gebühr von 5 € erhoben.

Anmeldung unter: [Annette.Leifholz@htp.com](mailto:Annette.Leifholz@htp.com) (du erhältst danach eine Bestätigungsmail nebst Link) Rückfragen ab 17.00 Uhr unter: 0176 21380652 (Annette Leifholz)