



FIT & IMMUN - Gesund durch Herbst und Winter

Mehrwöchiger Kurs zur Stärkung der Fitness und des Immunsystems

ABLAUF

- Warm-up
- Walking-Runde plus abwechselnde Zusatzinhalte
- Cool-down und Ausklang in netter Runde bei einer Tasse Tee
- Hauptsächlich outdoor, bei sehr schlechtem Wetter im schönen Seminarraum (sofern erlaubt)

INHALTE

- Anti-Stress-Übungen und Übungen für die innere Mitte
- Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung für einen gesunden Körper
- Tipps für ein starkes Immunsystem
- Für die Seele ein **Gutschein für Kaffee und Kuchen**
- Zur Stärkung des Immunsystems und Schutz der Atemwege ein **Gutschein für einen Besuch in der Salzgrotte.**

KURS

- Zehn Termine mittwochs 9:00 - 10:00 Uhr am 23. und 30. September, 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November und 2. Dezember
- Einführungspreis: 99,00 Euro,
- Veranstaltungsort: Lea- Vitalhaus, Am Werkhaus 4, 87480 Weitnau
- Anmeldung erforderlich: Tel. 08375/929828-8

TRAINERIN

- Vera Gloger, Ausdauersportlerin
- Systemische Business Trainerin und Moderatorin , Betriebliche Gesundheitskoordinatorin
- Yoga Lehrerin RYT 200 Std.
- Website: sportler-yoga.de

