

## Fit & gesund Tag für Körper und Seele - nur 19,90 Euro

Wann? Immer donnerstags im September und Oktober (entfällt am 8.10.)



### INKLUSIVE LEISTUNGEN

- Halten Sie Ihren Körper mit Veras „**Walking & Yoga**“ gesund und fit
- Stärken Sie Ihr Immunsystem bei **einem Besuch der Salzgrotte**
- Verwöhnen Sie Ihre Seele mit einem **Gutschein für Kaffee & Kuchen**

### AKTIVSTUNDE UND ANMELDUNG

- 09.30 -10:30 Uhr „Walking mit Yoga“, Outdoor-Kurs, findet bei jedem Wetter statt
- Treffpunkt Lea Vitalhaus Fischen
- Warm-up, Walking-Einheit mit Yoga-Übungen und Cool-down
- Atemübungen für eine starke und gesunde Lunge
- Veranstaltungsort: Lea- Vitalhaus, Am Anger 8, 87538 Fischen
- Anmeldung im Vitalhaus erforderlich (spätestens am Vortag): Tel. 08326/ 38430-0

### TRAINERIN

- Vera Gloger, Ausdauersportlerin seit über 20 Jahren
- Systemische Business Trainerin und Moderatorin , Betriebliche Gesundheitskoordinatorin
- Yoga Lehrerin RYT 200 Std.
- Website: [sportler-yoga.de](http://sportler-yoga.de)

