



Progressive Muskel-Entspannung Stress abbauen durch Körper-Übungen

jeden Montag vom 31. August bis zum 28. September 2026

jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Arche Gruppenraum

Bitte meldet euch an, wenn ihr an einzelnen Terminen
teilnehmen möchtet oder gleich am gesamten Kurs

Ich freue mich auf dich

Frauke

Anmeldung und Infos in der Arche:

Telefon: 04841 – 93 55 56 oder 0172 909 7225