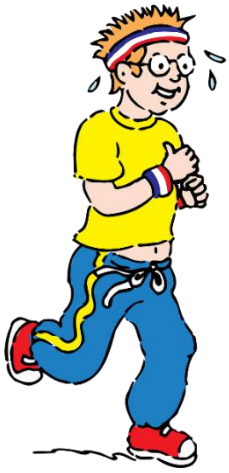
Dietrich-Bonhoeffer-Zentrum
DU BIST ZUHAUSE

Probier' was NEUES! Workshop

„Bewegung macht fit“



Drei Termine, donnerstags
um 19:00 Uhr
am 8. + 15. Februar
in der M.-Kolbe-Kapelle

am 29. Februar
in der Rheinallee 3

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag nicht sehr viel gefordert. Dabei ist eine kräftige Muskulatur das beste gegen Rückenschmerzen. Mit ausgewählten Übungen stabilisieren und kräftigen wir unseren Rücken. Dabei vergessen wir aber auch viele andere Muskeln in unserem Körper nicht und nehmen eine andere Körperwahrnehmung mit.

Anmeldung ist nicht erforderlich

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Trinken

Ansprechpartner:
Karl-Heinz Priemer | 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com

Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com
Mein Workshop:	***"Bewegung macht fit" (1-3)***	**Do, 19 Uhr | 8.+15. Feb MKK | 29. Feb Rheinallee 3**	Karl-Heinz Priemer, 0621 695864 | kama.priemer@gmail.com