

Rundbrief Nr. 02 / 2021

26. Februar 2021

- Thema:** - **Online - Sportangebot - Online - Sportangebot -**
Atmen und bewegen
Kann ich „falsch“ atmen?
Richtiges Atmen stärkt die Gesundheit. In diesem Kurs lernen wir kontrolliertes Atmen und eine bessere Körperwahrnehmung durch entsprechende Bewegungsübungen.
- Termin:** Teil 1: Donnerstag, 15.04.2021
Teil 2: Donnerstag, 22.04.2021
- Zeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
- Ort:** Der Kurs findet als Online-Sportangebot statt. Die Teilnehmer erhalten nach Anmeldung einen Link für den Internetzugang, der ihnen die Teilnahme ermöglicht.
- Referentin:** Kerstin Hegel-Strieder
- Anmeldung:** Margarete Steinbach
Tel: 02305/62163 oder E-Mail: gesundheitsport@ert-online.de
- Anmeldeschluss:** 11.04.2021
- Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Die nächste Fortbildung findet voraussichtlich ebenfalls als Online-Angebot am 06.05.2021 statt. Dazu wird es zeitnah einen gesonderten Rundbrief geben.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung