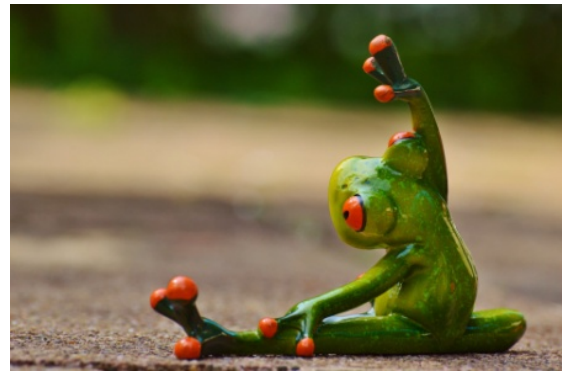


IN BEWEGUNG mit der FaBi



ab August
– jetzt anmelden!



- | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|--------------|
| Qui-Gong | Do, 19:00 – 20:00 | ab 24.08. 6x | 35 € |
| Durch langsame, weiche und fließende Bewegungen werden die Körperenergien aktiviert und das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert. Die Übungen unterstützen darin, die eigene Mitte zu finden und Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Konzentration, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert. Zusätzlich verbessert sich der Stoffwechsel und das Immunsystem. | | | |
| Pilates 60+ | Mi, 9:30 – 10:30 | ab 09.08. 8x | 46 € |
| Gezielte Muskelaktivierung und Stabilisierung für den ganzen Körper. | | | |
| Bodyfit | Fr, 09:15 – 10:15 | ab 01.09. 6x | 35 € |
| Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation des gesamten Körpers mit verschiedenen Methoden, Spaß und Musik im Gleichklang der Atmung. | | | |
| Feldenkrais | Do, 17:00 – 18:30 | ab 10.08. 8x | 68 € |
| Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen, den Körper bewusster erleben. Mit der Feldenkraismethode ist es möglich, durch die Wahrnehmung kleinster Bewegungen Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern zu finden. Für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Konstitution oder Vorkenntnissen | | | |
| Orientalischer Tanz | Mi, 18:00 – 19:30 | ab 09.08. 15 x | 125 € |
| Im Tanz zeigt sich die ganze Lebendigkeit, die im Körper steckt. Deshalb ist der orientalische Tanz auch unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness möglich. | | | |

Ev. Familien-Bildungsstätte Hannover e.V.



Ev. Familien-Bildungsstätte
Hannover e.V.

Archivstraße 3, 30169 Hannover, 0511 – 12 41 542, info@fabi-hannover.de
www.fabi-hannover.de www.facebook.com/evangelischeFabiHannover