

Aktion im April/Mai 2024

# Bewusst Gesund Miteinander

Die Zeit für Gesundheit ist jetzt

Herr Rudloff lädt zum neuen Kurs ein

## „Progressive Muskelentspannung“

Der Kurs startet ab **30.04.24** und umfasst **insgesamt 9** Einheiten jeweils Die und Do (siehe Terminübersicht). Der Kurs findet in der **Tagesförderung** gegenüber von Haus Christophorus statt. Damit es ein angenehmes Erlebnis wird, wäre warme Kleidung, ein paar dickere Socken, eine Kuschedecke und ein kleines Kissen angebracht. Die Teilnahme ist auf 12 Personen begrenzt. Schnell sein lohnt sich also.

Anmeldung über Frau Perschel 03928 716-299 oder  
perschel@burghof-sbk.de

MITEINANDER. SOZIAL STARK



### Terminübersicht

| Datum    | Uhrzeit      |
|----------|--------------|
| 30.04.24 | 13:30 -14:00 |
| 02.05.24 | 13:30 -14:00 |
| 07.05.24 | 13:30 -14:00 |
| 14.05.24 | 13:30 -14:00 |
| 16.05.24 | 13:30 -14:00 |
| 04.06.24 | 13:30 -14:00 |
| 06.06.24 | 13:30 -14:00 |
| 11.06.24 | 13:30 -14:00 |
| 13.06.24 | 13:30 -14:00 |