

# Bewusst Gesund Miteinander

Die Zeit für Gesundheit ist jetzt



Herr Rudloff lädt zum neuen Kurs ein

## „Progressive Muskelentspannung“

Der Kurs startet ab **05.09.23** und umfasst **insgesamt 10** Einheiten jeweils Di 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 Kuscheldecke 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

### Terminübersicht

Datum	Uhrzeit
05.09.23	13:00 -13:30
07.09.23	13:00 -13:30
12.09.23	13:00 -13:30
14.09.23	13:00 -13:30
19.09.23	13:00 -13:30
21.09.23	13:00 -13:30
26.09.23	13:00 -13:30
28.09.23	13:00 -13:30
05.10.23	13:00 - 13.30
10.10.23	13:00 -13:30