



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamwork
für Gesundheit und Arbeit



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos

SANFTES YOGA mit Vorkenntnissen

Sie vertiefen und ergänzen die einfachen, aber sehr effektiven Grundübungen aus dem Yoga, die praktisch und ohne viel Aufwand in den Alltag eingebracht werden können. Diese helfen Ihnen Rücken-, Schulter-, und Nackenschmerzen vorzubeugen.

- Termine:** wöchentlich am Freitag
17. März – 12. Mai
(In den Osterferien entfällt der Kurs.)
- Uhrzeit:** 15:15 – 16:45 Uhr
- Ort:** VHS Friedrichshafen
Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen

Sie haben noch Fragen oder möchten sich für den Kurs anmelden?

Melden Sie sich bitte bei Frau Thieme oder Frau Turski vom Jobcenter Bodenseekreis telefonisch oder per E-Mail:

Nicole Thieme
Tel.: 07541 / 204 5713
nicole.thieme@bodenseekreis.de

Birgit Turski
Tel.: 07541 / 204 5729
birgit.turski@bodenseekreis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

