

Gesundheitssport und Yoga

Heide (rd) Seine nächsten Fortbildungen veranstaltet der Kreisturnverband. Am Sonntag beginnt die Reihe mit dem Thema „Yoga“. Am 8. März geht es mit „Gesundheitssport“ weiter. Für beide Workshops existieren Wartelisten.

Das Programm für die März-Veranstaltung fasst Physiotherapeuten Nicole Stahmer so zusammen: Ist Aerobic nur etwas für junge und fitte Menschen? Auch in der zweiten Lebenshälfte ist Aerobic geeignet zum Aufwärmen und um Koordination zu trainieren. Anmeldungen und Informationen: 04834/936659.

