



Frühe Hilfen



Gesund und fit im Alltag durch Entspannung

Kurs / Workshop

Gesund und fit im Alltag durch Entspannung

"Ich fühle mich gestresst." "Es ist mir gerade alles zu viel." "Ich wäre gerne entspannter." "Ich wäre gerne fitter." "Der Alltag fällt mir manchmal schwer." Sind das Sätze, die Ihnen bekannt vorkommen? In diesem Kurs lernen Sie mit verschiedenen Entspannungsmethoden zur Ruhe zu kommen und Ihre innere Ausgeglichenheit wiederzufinden. Zusätzlich helfen Ihnen leichte Fitnessübungen, Ihren Körper mit Spaß und Bewegung fit zu halten. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, lässt dieser besondere Mix in netter Runde Sie entspannt und fit Ihren Alltag leichter bewältigen. Tun Sie etwas für Ihren Körper und Ihre Seele - und für sich! Bitte bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mitbringen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Willems

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

27.01.2025 - 07.07.2025, 14:15 - 16:30 Uhr, 17 x 3 UE

Wo?

Budo Sport e.V, Altenessen im Bürgerpark

Kuhlhoffstraße 65
45329 Essen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Trägerschaft

VKJ, Verein für Kinder- und Jugendarbeit

Brunnenstraße 29
45128 Essen

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Beate Lamm

Telefon

0201 / 23 40 81

Email

vkj@vkj.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)