

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 06 23

---

#### **online: Tapas für´s Immunsystem und die Gesundheit**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Diesmal sind die kleinen und beliebten Häppchen nicht für den Gaumen, sondern für das Immunsystem gedacht. Vorgestellt werden „Tapas“, welche jede für sich genommen nur wenige Minuten benötigen und sich einfach in jedes Stundenbild, das sich mit ganzheitlichem Gesundheits- und Fitnessstraining befasst, einfügen lassen. Es kommen dabei Elemente aus dem Face Yoga, Atem- und Körperübungen der Taoistischen Gesundheitslehre sowie westliche Impulse zusammen. Ein wenig „Out of the box“ für alle, die offen sind für neue Wege.

**Termin:** Donnerstag, 5. Oktober 2023, 18.30 – 20 Uhr

**Ort:** online

**Referentin:** Sonja Hergert,  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,  
Faszial Fitness Trainerin

**Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer\*innen)

**Anmeldeschluss:** 28. September 2023