

## BV74701 - Entspannte Bewegung – bewegte Entspannung

Beginn Freitag, 14.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 128,00 €

Dauer 16 x

Kursleitung Ursula Fuhrmann

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Durch leichte Yoga-Übungen und den Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung kannst Du auf eine sanfte Weise deinen Körper wahrnehmen und versuchen bewusst zu entspannen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt, so lernst Du, deine Anspannung loszulassen und wie Du im Alltag gelassen bleiben kannst.

Bitte bequeme Sportkleidung, eine Decke, kleines Kissen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
06.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum