



# **SV Heimstetten**

*Abteilung Fitness & Gymnastik*

---

***Neuer Kurs beim SV Heimstetten:***

## ***Körpererfahrung durch Bewegung***

***In Anlehnung an die Feldenkrais-Methode  
10<sup>er</sup> Kurs vom 4. Februar bis 28. April 2020***

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet – unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution – die kleine Bewegungseinschränkungen ausgleichen wollen, um ihre mögliche Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

Durch eine veränderte Körperwahrnehmung kann die gesamte Lebensqualität positiv gefördert werden.

Dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Silva-Grundschule in Heimstetten.

*Kursgebühr:* Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 45 € für 10 Stunden.

Informationen und verbindliche Anmeldung bei der Kursleiterin ***Hannelore Klingseisen: 089/903 61 21***

Bitte eine Decke und kleines Kissen, bequeme, warme Kleidung und Socken mitbringen!

---

*Sportverein Heimstetten*

*Abteilung Fitness und Gymnastik*

*[www.sv-heimstetten.com](http://www.sv-heimstetten.com) und [gymnastik@sv-heimstetten.de](mailto:gymnastik@sv-heimstetten.de)*