

# Entspannungskurs beim TuS Weddinghofen

Neben den zahlreichen Bewegungsangeboten bietet der TuS Weddinghofen 1959 e.V. nun auch einen Entspannungskurs an.



DCIM100G0PROG0PR0203.JPG

Unter dem Motto „Von Kopf bis Fuß entspannt“ werden verschiedene Entspannungsverfahren trainiert und kleine Übungen für den Alltag erlernt. Der Kurs findet immer mittwochs von 19.30-21.00 Uhr im AWO Kindergarten Springmäuse, Am Südhang 9 in Bergkamen statt. Interessierte Erwachsene sind herzlich eingeladen mit Decke, Kissen und dicken Socken jederzeit teilzunehmen.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf [tus-weddinghofen.de](http://tus-weddinghofen.de), auf Facebook oder telefonisch unter 02307 – 67874.