

Gute Vorsätze für das Jahr 2018? Der TuS Weddinghofen startet mit neuen Angeboten durch

Ab dem 10. Januar 2018 präsentiert der TuS Weddinghofen starte zwei neue Angebote: Progressive Muskelentspannung und Zumba. Dies sind reguläre Angebote. Das heißt, dass die Teilnahme für Erwachsene bei 7 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat möglich ist.

Hast du Stress und möchtest dich mehr entspannen? Möchtest du mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag erleben? Das neue Angebot vom TuS Weddinghofen trainiert deine Entspannungsfähigkeit. In einer netten Gruppe von Erwachsenen allen Alters lernst du bewährte Entspannungsverfahren wie „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“ kennen. Gemeinsam finden wir Entspannungsübungen für den Alltag und entspannen auch einzelne Körperregionen wie Füße oder Augen.

Interesse bekommen? Dann komm ab 10. Januar, immer mittwochs von 19.30-21.00 Uhr in den AWO Kindergarten Springmäuse, Am Südhang 9, 59192 Bergkamen. Ein Einstieg in unsere Gruppe ist jederzeit möglich. Bitte denke daran, dir eine warme Decke und dicke Socken mitzubringen.

Ebenfalls ab dem 10. Januar startet der TuSr um 20 Uhr mit Zumba voll durch. Das Angebot ist offen für alle und es gibt wie bei jedem Angebot die Möglichkeit es dreimal auszuprobieren. Stattfindet es in der DMT Halle der TÜV Akademie Nord, Kleiweg 10.

Lust bekommen, es auszuprobieren?

Am 20. Januar findet in der DMT Halle ein Work-Shop Tag mit verschiedenen Angeboten des Vereins statt. Unter anderem präsentieren sich unsere Step-Aerobic Gruppe, unsere Walker, aber auch die beiden neuen Angebote sind vertreten. Los geht's um 11 Uhr