

Büro des Landrates
Pressestelle
Frank Stubenrauch

Telefon: 03876 713 290
Telefax: 03876 713 291

www.landkreis-prignitz.de
info@lkprignitz.de

PRESSEMITTEILUNG - 38 -

Datum 18.02.2020

Neuer Kurs der KVHS: Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Pritzwalk:	18.03.2020 – 17.06.2020	08.30 – 10.00 Uhr, jeweils Mittwoch
	18.03.2020 – 17.06.2020	10.00 – 11.30 Uhr, jeweils Mittwoch

Anmeldungen bitte unter:

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713126

oder kvhs@lkprignitz.de