VERANSTALTUNG

Seminarzentrum Büsum
...damit es uns gut geht!

Mobilitäts- & Beweglichkeits-training im Winter

11. Dezember 2025

11:00 - 11:45 Uhr

Dieses ganzheitliche Training zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus.
Die Bewegungen werden von einer tiefen und ruhigen Atmung begleitet.
Die Stabilisierung der Körpermitte steht bei allen Übungen im Vordergrund.
Harmonische, fließende Bewegungsabläufe schaffen ein Gefühl von Harmonie und Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Referentin: **Martina von Buch**
Trainingsleiterin C Lizenz, medizinische Fitnesstrainerin, Faszientrainerin, Atemtrainerin, Pilatestrainerin

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Tourismusmarketing Service Büsum GmbH statt. **Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei.**

Bitte anmelden unter:
www.gesundheitszentrum-buesum.de

Rückfragen unter 0151/ 54259195

DAS GESUNDHEITSZENTRUM IST EINE EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.

Bosch Health Campus
der Robert Bosch Stiftung

Büsum

Gesundheitszentrum Büsum
...rundum vital!