



Wir wünschen allen ein Frohes Neues Jahr und begrüßen euch zum Jahresanfang mit zwei neuen Kursangeboten:

30. JANUAR 2025: KURSSTART "KAHA"

Donnerstags, 17 - 18 Uhr, ehem. kath. Pfarrsaal Spiesen
Übungsleiterin: Simone Loßbrand

Kaha kommt aus der Sprache der Maori und bedeutet kraftvoll, mutig und energiegeladen. Es ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong und aus dem klassischen Yoga. Kaha ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend.

Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Kaha ist von jedem Teilnehmer in jedem Alter durchführbar und gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Informationen & Anmeldung bei Simone: +49 176 30788129

~~4. FEBRUAR 2025: KURSSTART "FASZIEN YOGA"~~

Dienstags, 10 - 11 Uhr, kath. Pfarrheim Elversberg
Übungsleiterin: Monika Schmitt

Monika führt ab Februar 2025 den Kurs "Yoga auf dem Stuhl" (Yoga auf dem Stuhl) weiter. In diesem Kurs werden Monika Elemente aus Yoga und Faszien-Training rund um den Stuhl.

Informationen & Anmeldung gerne direkt bei Monika:
+49 171 1487035

Weiterhin sind noch Plätze in den folgenden Kursen frei:

- Montag, 09:00-10:00 Uhr: Fit in den Alltag - mit Christine Schmitt, Kath. Pfarrheim Elversberg
- Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr: Yoga - mit Petra Schichtel, Kath. Pfarrheim Elversberg
- Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr: Power Workout - mit Claudia Nothof, Ehem. kath. Pfarrheim Spiesen



**Infobrief &
Kurs-News
per WhatsApp
(0 68 21) 309 88 58**

Kneipp-Verein Elversberg e.V.
Heinestraße 18
66583 Spiesen-Elversberg

1. Vorsitzender:
Andreas Schönecker

Telefon & WhatsApp:
(0 68 21) 309 88 58

info@kv-elversberg.de
www.kv-elversberg.de

NÄCHSTE AUSGABE

März 2025

**START FASZIEN-YOGA
VERSCHIEBT SICH LEIDER -
INFORMATIONEN FOLGEN!**