

Veranstaltungshinweise

Aktuelle Kurse des Zentrums für Gesundheitsförderung (ZGF) am Marienhospital Aachen

Vortrag: Geburtsvorbereitung in Finanzen

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet am Dienstag, 14. September 2021 um 19.00 Uhr einen Vortrag zum Thema: Geburtsvorbereitung in Finanzen im ZGF- Haus an.

Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Mittwoch, 15. September 2021 um 20.15 Uhr einen Kurs "Bodystyling-Fit von Kopf bis Fuß" an.

Gymnastik mit Spaß und Musik für eine sportlichere und schlankere Figur!

Jede Stunde beginnt mit einem peppigen Aufwärmprogramm zu flotter Musik.

Anschließend werden alle Muskeln des Körpers konsequent und intensiv gekräftigt, insbesondere die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Dosierung ist den Teilnehmerinnen angepasst und wird langsam gesteigert. Intensives Dehnen und Entspannungsphasen beenden die Stunden und sorgen für körperliches Wohlbefinden.

Der Kurs dauert 10 Wochen.

Anmeldungen und Information:

Zentrum für Gesundheitsförderung - ZGF

Zeise 15, 52066 Aachen-Burtscheid

Tel.: 0241 / 6006 - 4500 oder per Fax: 0241 / 6006 - 4509

E-mail: info@zgf-aachen.de

<http://www.zgf-aachen.de>