

Rotenburg bewegt sich einen Sommer lang

vom 11. Juni bis 20. August

umsonst
&
draußen

Attraktive Bewegungsangebote
zum Kennenlernen, Ausprobieren, Mitmachen

Programm im Überblick:
www.vhs-row.de

Jeden Samstag auf dem Kirchhof vor dem Kantor-Helmke-Haus
11.00 – 12.00 Uhr
ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen



Rotenburg bewegt sich

ist ein offenes, kostenloses und unverbindliches Gesundheits- und Bewegungsangebot für Alle!

Vorbeikommen und Mitmachen - ganz ohne Anmeldung.

Jeden Samstag auf dem Kirchhof

Programm im Überblick	Termin	Kursleitende
Laufend Fit	11.06.2022	Claus-Eggert Schlüter
QiGong	18.06.2022	Jörg Pörtner
Tipps und Tricks für Hatha-Yoga	25.06.2022	Premal Anders
Lach-Yoga	02.07.2022	Barbara Rabong
Mantra-Yoga Stunde	09.07.2022	Jörg-Henner Gresbrand
Spielerisch bewegen	16.07.2022	Helmut Jäger
Alltags-Trainings-Programm	23.07.2022	Uta Bruns
Stärke Deinen Fitnessfaktor	30.07.2022	Elke Kuhlmann
Hatha-Yoga	06.08.2022	Caren Hauskeller
Hatha-Yoga	13.08.2022	Karin Seepolt-Höher
Pilates	20.08.2022	Romina Wöhrle

Treffpunkt: Am Kirchhof 10, Rotenburg (Wümme)

8 WOCHEN LANG

- jeden Samstag eine Stunde
- von 11.00 bis 12.00 Uhr
- im Freien auf dem Kirchhof
- zwischen Stadtkirche und Kantor-Helmke-Haus

UMSONST & DRAUßEN

- kostenfrei und ohne Anmeldung
- ohne Vorkenntnisse
- sportlich oder unsportlich
- bequeme Kleidung
- bei jedem Wetter

„Rotenburg bewegt sich“ möchte Spaß an der Bewegung vermitteln – an der frischen Luft, ohne Leistungsdruck und ganz ohne Verpflichtung.

Attraktive Bewegungsangebote unter Anleitung von qualifizierten und erfahrenen Kursleitenden sorgen für eine bessere Fitness und ein gutes Körpergefühl.