



Titel des Kurses **Selbstbewusst und fit durch Thaiboxen**

Beschreibung des Kurses

Das ist ein Sportkurs für Anfängerinnen und Anfänger.
 Jede und Jeder kann teilnehmen.
 Thaiboxen macht fit, baut Stress ab und stärkt das Selbst-Bewusstsein.
 Durch Spiele und Übungen wollen wir gemeinsam trainieren.
 Entspannte Stimmung und Respekt sind uns wichtig.
 So können alle ihre Stärken entdecken und zeigen!

Bitte lockere, bequeme Kleidung mitbringen.
 Schutz-Ausrüstung, Getränke und Snacks gibt es bei uns.

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-H007



Termin für den Kurs
 25. November 2019 und 26. November 2019
 Montag und Dienstag, 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort
 Lebenshilfe Bildung, Heinrich-Heine-Str. 15,
 10179 Berlin



Kursleitung
 Franziska Herms und Ingrid Amschlinger



Kosten
 20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro
 Fax: 030- 82 99 98 604
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Sybille Müller, Telefon: 030 82 99 98 612
 E-Mail: sybille.mueller@erw-in.de