

Die „Fünf-Tibeter®“, laden ein....

Die „*fünf Tibeter* „

Mehr Leichtigkeit für den Alltag.

Das Geheimnis der „fünf-Tibeter „ ist schlicht und einfach: **Sie machen Spaß!**

Dabei sind sie weit mehr als ein Fitness – oder Gymnastikprogramm.

Sie nehmen nur wenige Minuten in Anspruch – **doch das Ergebnis ist phänomenal.**

Durch die Kombination von Bewegung und Atmung aktivieren sie den ganzen Körper.

Sie machen beweglicher, flexibler und leistungsfähiger. Sie schenken innere Ruhe, Gelassenheit und Wohlgefühl.

Die „fünf-Tibeter“ sind für Menschen jeden Alters mühelos erlernbar und in den Alltag integrierbar.

Und es gibt nur eine Möglichkeit dieses herauszufinden: **Ausprobieren!**

WORKSHOPS:

- **Jeden 1. Samstag im Monat von 10.30 bis 12.30 Uhr**
- **Jeden 3. Samstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr**
Gebühr: 15,00€
- **Jeden Montag von 19.45 bis 21.15 Uhr**
- **Jeden Dienstag von 19.45 bis 21.15 Uhr**
- **Jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.30 Uhr**
- **Jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr**
- **Jeden Freitag von 19.45 bis 21.15 Uhr**
Gebühr: 8,00€

Anmeldung ist erforderlich. Einzelstunden sind möglich.

Info und Anmeldung : Dieter Schmitt, Hauptstraße 26,
Tel. 06062/2099

Wir freuen uns auf Sie.

Das „Fünf-Tibeter“-Team