



**Turn- und Sportverein
Pliezhausen 1902 e.V.**



Turnen & Fitness

Lach-Spaziergang am Waldrand

„Sommer Special Event“ beim TSV Pliezhausen für Männer und Frauen in jedem Alter

Wir praktizieren an ruhigen Plätzen am Waldrand einfache Lach-, Atem- und Entspannungsübungen. Speziell die Lach- und Atemübungen sind an der frischen Luft noch effektiver. Die Übungen sind für jedes Alter gut geeignet. Regelmäßiges Lachen entspannt, lockert Muskelverspannungen und setzt Glücksgefühle frei. Wer häufig lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben.

Ich lade Sie ein zum Lachen! Lassen Sie sich von meinem herzlichen Lachen anstecken!

- Wann:** 3 x montags von 19.30 - 20.30 Uhr **bei jedem Wetter**
29.06.2020 / 06.07.2020 / 13.07.2020
- Kursgebühr:** 15,00 € / TSV- Mitglieder 12,00 € . Die Kursgebühr ist in der 1. Stunde an die Kursleiterin bar zu entrichten.
- Treffpunkt:** Parkplatz Sportgaststätte des TSV Pliezhausen
- Sonstiges:** Bitte Getränk und ein Lächeln mitbringen und an bequeme wettergerechte Kleidung und Schuhe denken

Anmeldung erforderlich bei:

Silvia Bauer unter Tel.: 07123-307 11 44 (AB vorhanden Rückruf erfolgt)
oder E-Mail: info@lachzeit.com



Silvia Bauer
Lachyoga Leiterin nach
Dr. Madan Kataria und
Lachyoga Business Trainerin