

# Dranbleiben

Gesundheitssport Lewitz e.V.



**Samstag 7. April 2018**

**10.00 - 11.30 Uhr KANTAERA®-Workshop**

**KANTAERA®** - ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.



**11.30 - 12.30 Uhr Mittagsimbiss**

**12.30 - 14.00 Uhr Workshop nach Wahl:**

**1. Wie geht Ernährung richtig?**

mit Olaf Winkler

**2. Rücken in Balance**

mit Anke Töpfer

**3. Stressbewältigung und Entspannung**

mit Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

**Adresse:**

Sporthalle Banzkow, Plater Str. 14 in 19079 Banzkow

**Anmeldung:**

[Lewitz-reha@gmx.de](mailto:Lewitz-reha@gmx.de) oder 0173 7487774

**Kosten:**

20 € / pro Person

**Hinweis:**

Sportsachen / Wechselsachen, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen

