



*Kurskosten erstattbar!*

# ENTSPANNUNGS-KURS ab 09.10.2024 im Kurhaus

**Mittwochs, 18:30 - 19:45 Uhr (8x)**

*Mit Entspannungstechniken, sanften  
Dehnungen und vielen Alltagstipps bei  
Sportwissenschaftler Lukas Ehmann!*



[www.vitale-akademie.de](http://www.vitale-akademie.de)