

Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen

Aktive Mittagspause im Büro

… Bewegen, Dehnen, Spaß haben
- fit ins neue Jahr starten!

Montags, 18. Januar – 15. März 2027, 8x von 12:30 – 13:00 Uhr online

Gemeinsam vor dem Bildschirm die Mittagspause aktiv gestalten!

Unter Anleitung der Pilates-Trainerin Nina von der Ohe werden wir uns gemeinsam mit einfachen und entspannenden Übungen bewegen, um unser Wohlbefinden und die Mobilität zu erhöhen. Wir freuen uns auf euch und eine gemeinsame aktive Pause! Teilnahme aus dem Homeoffice ist möglich.

Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Nina von der Ohe, zertifizierte Pilates-Trainerin
Leitung: Kerstin Bothe, Dipl. Pädagogin, EEB Niedersachsen - Regionalstelle Hannover
Veranstaltungsort: Online über Zoom
Anmeldeschluss: 14. Januar 2027
Die Teilnahme ist kostenlos.

> Zur Anmeldung <

Bild: AdobeStock