Aktive Mittagspause im Büro

…Bewegen, Dehnen, Spaß haben!

Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen

Montags, 25. August – 29. September 2025,
6 x 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 Mitte
Veranstaltungsort: Online über Zoom

Anmeldung: Online oder per Mail: eeb.hannover@evlka.de
Anmeldeschluss: 18. August 2025
Die Teilnahme ist kostenfrei.