

KulturBüro Soest  
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest  
Telefon 02921 / 31101  
mobil: 0176 62566173  
info@kulturbuero-soest.de  
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026  
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656  
Geschäftsführer: Michael Osterhoff

Error

# Bewegung für die Seele

**Donnerstag, 21. November 2024 | 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**

**KulturQuartier - Spiegelraum | 59494 Soest, Ulrichertor 4**

Im Herbst (voraussichtlich September) startet ein Sportkurs in Kooperation mit dem SV Hillbeck.

Wir schaffen den Raum für:

Bewegung an der frischen Luft

Sport- u. Freizeitspiele

Funktionelle Ganzkörpergymnastik

Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung des Körpers

Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht

Ausdauertraining

Progressive Muskelentspannung

Mit dem Ziel:

Spaß an der Bewegung

Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit

Steigerung des Selbstwertgefühls

Abbau von Ängsten

Vermeiden von Rückzugstendenzen

Verbesserung der Fitness

Ausgleich und Abschalten des Alltags

Wo: In den Räumlichkeiten vom Phönix e.V.

Wann: 12x Do. 18-19 Uhr, voraussichtlich ab September

(nähere Information werden noch bekannt gegeben)

Kosten: 20 Euro Selbstbeteiligung für 12 Stunden

Anmeldung bei Karin Schmidt unter: 0163/4224961

Bereits Ausgebucht

Veranstalter:

Phönix - Verein für seelische Gesundheit e. V.

Weitere Informationen:

<https://www.phoenix-soest.de/unser-angebot/kurse/bewegung-f%C3%BCr-die-seele>