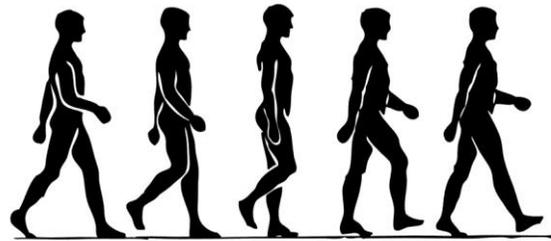
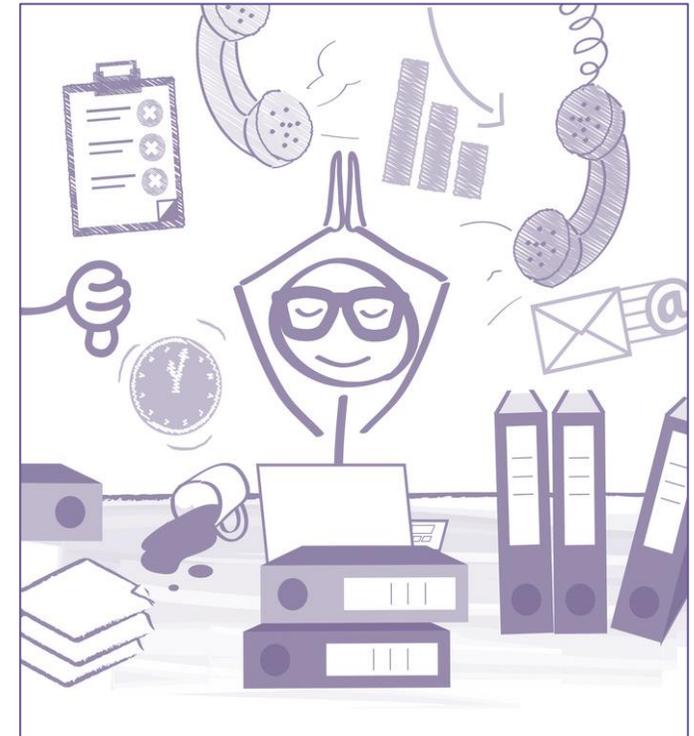


**Geschäftsleitung und
Mitarbeitenden-
vertretung wünschen
Ihnen Freude, Spaß und
Erfolg!**



Betriebssport- angebot

Fit im Job!



Diakonie 

Kreisdiakonieverband

Heilbronn

Yoga



mit
Silvia Langenfeld

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Es bietet uns somit die Möglichkeit, den Alltagsstress und die vielfältigen Herausforderungen im Leben zu meistern. Dynamische Körperübungen werden mit dem Atem kombiniert. Entspannung und Mantra-Meditation runden die Übungsreihen ab. So entsteht ein sicheres Gespür für die eigenen Lebensenergien. Die Organe und das Nervensystem werden gestärkt, der Körper wird flexibler und gesünder.

Bitte mitbringen:

- Yogamatte/Isomatte
- Decke
- kleine Flasche Wasser
- bequeme Kleidung

Zeit: Mittwoch 14:00 – 15:15 Uhr

Ort: Nightingale-Raum

Diakonie, Schellengasse 7, III. OG

Wirbelsäule und Rückenfit



mit
Sabine Moser

Im Zentrum des Trainings steht die Ausgeglichenheit der Muskulatur des gesamten Rumpfes, mit besonderem Augenmerk auf den Rücken. Dehnende und kräftigende Übungen stabilisieren und beugen Rückenschmerzen vor.

Die Balance von Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur dient langfristig der Vorbeugung und Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen. Die Übungen finden im Stehen, sitzend auf einer Matte und im Liegen statt.

Bitte mitbringen:

- sportliche Kleidung
- Turnschuhe oder Socken
- ein Handtuch
- etwas zu trinken

Zeit: Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Mönchseegymnasium, Karlstraße 44

Schwimmen



Im
Soleo

Ein wahres Paradies für „Wasserratten“: Das Schwimmbecken mit 25-Meter-Bahnen und Sprunganlage, ein herrlich entspannender Whirlpool und das Mineralsolebad (30° C) mit Sprudelanlage, Unterwassermassage und Nackendusche können im Soleo ebenso genossen werden wie der großzügige Liegebereich mit Felslandschaft.

Das 34° C warme Sole-Außenbecken lockt mit einer Sprudelbank und Unterwassermassage.

Bitte mitbringen:

- Badekleidung

Zeit: immer zu den Öffnungszeiten

Ort: Hallenbad Angebot ist auf 1 x pro Woche beschränkt!

Sie melden sich an der Kasse, tragen Ihren Namen und die Abteilung, in der Sie tätig sind, in eine Liste ein und bestätigen Ihren Eintritt durch die eigenhändige Unterschrift.