

ZENbo



ZENbo® Balance Training für Kinder ist ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Thai Chi, wird spielerisch vermittelt und ist in Geschichten sowie Fantasiereisen eingebettet. Altersgerecht startet man mit einer kleinen Meditation oder einem Ritual, um einfach loszulassen. Im Hauptteil gibt es dann Bewegungsübungen - sanft und auch fordernd, dem Naturell des Kindes angepasst.

Bring bitte bequeme Kleidung mit.

Wann:	Montag, 14.15 – 15.00 Uhr
Wo:	Gymnastikhalle
Kursleitung:	Anette Becker
Klassen:	Jahrgänge 2, 3 und 4 (max. 14 Teilnehmer*innen)
Kursgebühr:	8 €