



Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch!

Neuer Kurs beim MTV Gifhorn

Finden Sie Ruheinseln mit dem **Autogenen Training**.
Verpflichtungen, Zeitdruck, Hektik – unser Alltag findet häufig
auf der Überholspur statt. In diesem Kurs bekommen Sie
die Möglichkeit, an vier Terminen das Autogene Training für sich
zu entdecken.

Bitte mitbringen: kleines Kopfkissen, Decke, dicke Socken

Der Kurs startet im Oktober 2019

Uhrzeit: **Freitags 17:15 – 18:30 Uhr**

Termine: 25.10. / 01.11. / 15.11. / 22.11.

Dauer: 4 Wochen

Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn

Dozentin: Silke Stappers

Gebühr: 14,00 € für MTV-Mitglieder
24,00 € Nicht MTV-Mitglieder

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle, oder entnehmen es bitte unserer
Homepage www.mtv-gifhorn.de

Telefonisch erhalten Sie Auskunft

Montag-Mittwoch 08:00 – 13:00

und Donnerstag von 14:30 – 19:00

unter der Telefonnummer 05371-53330

oder direkt bei der Übungsleiterin Silke Stappers

unter der Telefonnummer 05371 - 12652 (auch AB) per Email: silke.stappers@web.de



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.