

montags ab 07. OKTOBER 2024

16:30-17:30 Uhr (10 x)

## Zilgrei® Nachmittagskurs

für Menschen, die bereits mit den Grundlagen vertraut sind

Zilgrei® ist eine Methode der Selbstbehandlung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, die durch einfache Übungen eine tiefe Muskelentspannung und bessere Durchblutung bewirken kann. Das Ziel ist, Gelenke wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern. Die Übungen können auch bei starken Schmerzen angewandt werden und sind in jedem Alter durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
warme Socken, Getränk



*Christiane Krauß*  
Heilpraktikerin Zilgrei-  
Therapeutin

**Anmeldungen und Information über VHS**

**Kurs-Nr. 95018, Gebühr: 69 €,**

**Ort: Solebad, Bewegungsraum**