

**KÖRPER-
ERFAHRUNG****Fröhlich durch die dunkle Jahreszeit**

Im Januar dauert der Winter schon lange und es wird nur zögerlich spürbar, dass die Tage länger werden. Das Immunsystem und die Stimmung können ein Tief haben.

In unserem 6-teiligen Kurs mobilisieren wir mit sanften Bewegungen den Körper und den Geist und stärken so die Resilienzkraft und das Immunsystem.

Die Bewegungen wirken anregend, beruhigend, stärkend oder regulierend. Hier werden die rhythmischen Vorgänge des Organismus angesprochen, wie der Stoffwechsel oder das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung. Aber auch die allgemeine Beweglichkeit, das Gleichgewicht, sowie die gesamte Befindlichkeit können positiv beeinflusst werden. Körper und Seele kommen auf diese Weise wieder in eine gesunde Balance.

TERMIN

1. **Mittwoch, 14.01.2026**
2. **Mittwoch, 21.01.**
3. **Mittwoch, 28.01.**
4. **Mittwoch, 04.02.**
5. **Mittwoch, 11.02.**
6. **Mittwoch, 25.02.**

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

UHRZEIT

18.00 – 19.00 Uhr

ORT

Sporthalle der Tullaschule / Rathenaustraße gegenüber Haus Nummer 17, Mannheim, im Hof rechts. Das Parken in Schulhöfen ist nicht gestattet.

KURSLEITUNG

Nina Engelhard
Musikerin, Bewegungskünstlerin, Unterrichtende, Eurythmietherapeutin

**VORAUS-
SETZUNGEN**

keine

**BITTE
MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung, etwas zum Trinken und Schlappchen oder Stoppsocken.

ANMELDUNG

Nicht erforderlich

MEHR INFO

fitness@mvd-mannheim.de

www.mvd-mannheim.de

0176 630 92 630 (Andreas)

DISCLAIMER

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der mvd-sportverein e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der Teilnehmer*innen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e.V.. Es obliegt den Teilnehmer*innen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die GYMWELT des BTB aufgenommen worden. Die GYMWELT als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.