

LADY - RELAX



KEFB
Duisburg
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

LADY - RELAX

Für Frauen, die ihre Gesundheit stärken und gleich-zeitig Entspannung erleben wollen:

- Aufwärmen mit einfachem Aerobic
- Kräftigung mit Hatha-Yoga
- Entspannung durch verschiedene Meditation.

Mit diesem Programm wird das Immunsystem gestärkt, der Heilungsprozess des Körpers angeregt und die innere Ausgeglichenheit gefördert.

Leitung: Rahime Yakut

Kursort: KEFB Hamborn, Gymnastikraum (EG),
An der Abtei 1, 47166 Duisburg

Datum: Mi 17.09. – 03.12.2025

Uhrzeit: Kurs 1: 09:45 – 11:15 Uhr
Kurs 2: 18:45 – 20:15 Uhr

Kursgebühr: 90,00 € (10 Treffen a 90 Minuten)

Infos und Anmeldung: 0203/28104-74/-51 oder
duisburg@kefb.info
www.kefb.info