

# Entspannungskurs

---

Jeden Dienstag von 18-19 Uhr bietet das Quartier am Markt einen Entspannungskurs unter Anleitung von Herrn Dieter Dotzert an.

Entspannungsübungen können bei Stress, Anspannung oder auch bei Kopf- oder Rückenschmerzen helfen. Darüber hinaus kann Muskelentspannung auch stressbedingtem Bluthochdruck und Herzbeschwerden entgegenwirken.

Bitte Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

Für diesen Kurs bitten wir um eine vorherige Anmeldung über 05671-6098951.

Jeden Dienstag von 18-19 Uhr

Quartier am Markt, Markt 9



Quartier am Markt  
Markt 9  
34369 Hofgeismar  
05671-6098951  
[info@quartier-hofgeismar.de](mailto:info@quartier-hofgeismar.de)