



Unternehmerfrauen im Handwerk und
Mittelstand – Arbeitskreis Mittelbaden
Wilhelm-Drapp-Straße 26
76532 Baden-Baden

Telefon: 07221 968666
info@ufh-mittelbaden.de | www.ufh-mittelbaden.de
Annette Hermes-Schmid | 1. Vorsitzende
Mobil: 0151 14842781

Einladung

Baden-Baden, 12. Januar 2023

Liebe Kollegin,

zunächst wünschen wir Ihnen allen ein frohes, gesundes neues Jahr und hoffen, dass Sie es gut begonnen haben.

Heute möchten wir Sie zu unserer Januar-Veranstaltung einladen - in Präsenz - und wir hoffen, dass das das ganze Jahr so bleiben wird...

**Am Dienstag, den 31.01.2023 um 19 Uhr starten wir
unter dem Motto: „im Kopf nach vorne - im Training nach hinten“
mit Peter König im Gymnasion Rastatt, Dr.-Schleyer-Straße 1, 76437 Rastatt**

Schwungvoll und entspannt zugleich wollen wir ins neue Jahr starten – mit einem Cocktail aus interessanter Theorie und wohltuender Praxis im Gymnasion Rastatt bei unserer Mitgliedsfrau Brigitta Lenhard. Natürlich kommt auch der Austausch in geselliger Runde nicht zu kurz.

Die Einheit besteht aus Beweglichkeitsübungen mit Yogaelementen - eine Mischung aus leichten, alltagstauglichen Übungen und Information. Ziel ist es, zu veranschaulichen, wie verkürzte Muskeln wieder verlängert werden und somit Gelenksproblemen vorzubeugen.

Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Sportsachen tragen, vor allem die Hose sollte Bewegungsfreiheit gewährleisten, das Training findet in Socken bzw. ohne Schuhe statt.

Die Einheit wird insgesamt ca. 75 Minuten dauern wobei der aktive Teil max. 30 Minuten ist.

Anmeldungen bitte bis zum 20. Januar 2023 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de
Telefon: 0151 14842781

Wir freuen uns auf zahlreiche motivierte Anmeldungen.

Herzliche Grüße

Ihr UFH-Vorstandteam

Annette Hermes-Schmid