



BREITE MÜHLE  
BEI DER FAMILIENHEIM

## **Unser Mitmachprogramm "Breite Mühle"**

### **Wir bieten Ihnen was**

Anmeldungen und Fragen zu unserem Programm beantworten wir über Telefon 07721/899140 Melanie Pees oder per Mail ([breitemuehle@bgfh.de](mailto:breitemuehle@bgfh.de)).

**Ganz wichtig: bitte melden Sie sich unbedingt zu den einzelnen Kursen an.**



### **Gudrun`s Fitnesssteam**

Ganzheitliches Bewegungsangebot für DICH. Für Einsteiger geeignet!!

**Immer montags um 17.30 Uhr.**

Treffpunkt: Waldparkplatz an der Oberen Waldstraße im Germanswald Villingen Gudrun Scherzinger Tel 0163 1708 429

**Kosten: 6,00 € pro Einheit, 10-er Karte, Termine frei wählbar**



Zum Ausprobieren das „**Lebe leichter**“-Frühstück mit Gudrun Scherzinger am **03.07.21 von 9.00 bis 12.00 Uhr.**

**Anmeldung bis 28.06.2021 Kosten 12,- €**

„**Lebe leichter**“, das etwas andere Abnehmprogramm mit Gudrun Scherzinger. **Kurs vom 06.05.-29.07.21, immer donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr. Kosten: €118,-**

**Der Kurs findet, wenn möglich in Präsenz statt, ansonsten virtuell**



**Virtuelles Laufereignis für den guten Zweck** über das gesamte Wochenende **30.04.-02.05.2021**. Jeder kann bei seinen Spaziergängen oder sportlichen Läufen Kilometer sammeln. Hauptsache Bewegung an der frischen Luft! Pro gelaufenen Kilometer spenden wir 1,- €

Anmeldung unter [www.heimatlauf.bgfh.de](http://www.heimatlauf.bgfh.de)



**Pro Balance - Sicherer Halt bis ins hohe Alter – gezielte Übungen zur Sturzprävention** mit dem Kneippverein.

**Kurse 28.04. bis 28.07.21 jeweils um 15.00 Uhr.**

**Kostenbeitrag für je 12 Einheiten 60,- €**



**Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Sabine Hummel, **Kurs 10.05.-28.06.21 immer montags um 15.45 - 16.45 Uhr oder 17.00 - 18.00 Uhr.**

**Kostenbeitrag für je 6 Einheiten 42,- € Min 5 Teilnehmer**



**Familientag im Kurgarten am 16.05.2021** mit Schnitzeljagd für die Kleinen und Großen unter Einhaltung eines coronakonformen Hygienekonzept



**Beauty Talk „Summer feeling. Ein Abend nur für Dich!“ am 25.06.21 um 19.00Uhr** mit Personal Image Coach Gudrun Scherzinger. Erlebe einen sommerleichten Abend mit Sommer-Smoothie und inspirierenden Gedanken. So startest Du begeistert in die warme Jahreszeit. Es erwarten Dich neue Ideen für das Sommer-Make-up, bewusste Ernährung und jede Menge Input für die Seele! Mache diesen Abend zu Deinem, sei dabei!

**Anmeldung bis spätestens 18.06.2021 Kosten: 9,- €**

Gutschein für Mitglieder