

## **Bewegungsangebot in Oldenburg für Einsteigerinnen**

Schwingend durch den Tag gehen, das Immunsystem stärken, Fett in Muskelmasse verwandeln, das Lungenvolumen erweitern, die Gelenke schmieren, die Bewegungen effizient koordinieren, leichter laufen, locker in eine entspannte aufrechte Haltung finden, das Herz unterstützen, den Beckenboden kräftigen, ... es gibt tausend Gründe mitzumachen!

Nach Ostern 2024 geht's los:

### **Bewegungstraining** (Methode Heigl) draußen - für Anfängerinnen - **und Bio-Sauna**

**Wo?** Im verwunschenen Garten und Haus der Sauna am Melkbrink 44, in 26121 Oldenburg vom Naturheilverein Priessnitz 1893 e.V.  
[www.sauna-melkbrink-priessnitz.de](http://www.sauna-melkbrink-priessnitz.de)

**Wann?** Samstags 13:30 Uhr, alle 14 Tage (ohne Pfingstsonntag): 6. & 20. April, 4. Mai, 1. & 15. & 29. Juni 2024

**Preis?** Absolut günstig!  
Für 6x eine Heiglstunde, Zitronenwasser, Ausruhezit drinnen oder draußen und Biosauna für 120 €. Ermäßigung auf Anfrage. Auch ohne Sauna buchbar.

**Zusatzangebot?** Wer mehr über die Hintergründe der „Methode Heigl“ lernen möchte, belegt nach dem Ruhen noch die Ausbildungsstunde, für zusätzlich 60€.

**Anmeldung?** Bei Eva Sassen Heigl-Lehrkraft und -Ausbilderin Tel.: 04221 490 390 / 0151 25 25 70 25 [evasassen@web.de](mailto:evasassen@web.de)