



Aktive Mittagspause im Büro

...Bewegen, Dehnen, Spaß haben
– fit durch den Herbst!



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

Montags, 26. Oktober – 14. Dezember 2026,
8 x von 12:30 – 13:00 Uhr online

Gemeinsam vor dem Bildschirm die Mittagspause aktiv gestalten!

Unter Anleitung der Pilates-Trainerin Nina von der Ohe werden wir uns gemeinsam mit einfachen und entspannenden Übungen bewegen, um unser Wohlbefinden und die Mobilität zu erhöhen. Wir freuen uns auf euch und eine gemeinsame aktive Pause! Teilnahme aus dem Homeoffice ist möglich.

Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Referentin: Nina von der Ohe, zertifizierte Pilates-Trainerin

Leitung: Kerstin Bothe, Dipl. Pädagogin, EEB Niedersachsen – Regionalstelle Hannover

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Anmeldung: Online oder per Mail: eeb.hannover@evlka.de

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

Die Teilnahme ist kostenfrei.

